

# CLAFOUTIS POIRES SPÉCULOS

*Dimanche 06 novembre 2022*

*La douceur du dimanche :*

***Clafoutis poires spéculos pour 2 personnes et 5 sp vert □ – 4 spl bleu□ – 4 spv violet□ – 4 psp□***

*-2 poires\* : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 biscuits spéculos : 3 sp vert bleu violet□□□ – 3 psp□*

*-1 œuf moyen\* : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

*-75 g de crème à 4% : 3 sp vert bleu violet □□□ – 3 psp□*

*-1 cuillerée à soupe de lait écrémé : 0 sp vert bleu violet□□□- 0 psp□*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□*

*-1 cuillerée à café de maïzena : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*-2 cuillerées à café d'érythritol : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□*

*Préchauffer le four 180° (th 6) chaleur traditionnelle.*

*Peler les poires, ôter les cœurs et les pépins et les couper en petits dés et les mettre dans 2 petits ramequins très légèrement beurrés.*

*Délayer la maïzena dans le lait froid.*

*Battre ensemble l'œuf, la crème, le lait maïzena et l'érythritol.*

*Rajouter les spéculos mixés en poudre.*

*Verser sur les poires et enfourner 25 minutes.*

*Laisser refroidir et déguster.*



*Vous pouvez remplacer l'érythritol par du sugarly ou du xylitol, le compte sera le même.*

*Pour le repas du soir : papillote de merlan aux petits légumes + 1 c à c d'huile (2 sp vert ☐ – 1 spl bleu☐ – 1 spv violet☐ – 1 psp☐) – 30 g de pain de seigle (2 sp vert bleu violet☐☐☐ – 2 psp☐) – clafoutis poires spéculos (5 sp vert☐ – 4 spl bleu☐ – 4 spv violet☐ – 4 psp☐). Total : 9 sp vert ☐ – 7 spl bleu☐ – 7 spv violet☐ – 7 psp☐*

*Recalculez bien fonction de vos propres perso points psp☐*

*Très bonne journée*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***