

DESSERT DIETETIQUE

CLAFOUTIS POMME ET AMANDES

Pour 6 personnes:

- 5 pommes (Gala, golden)
- 50g d'amandes en poudre
- 100g de farine
- 3 œufs entiers
- 1 pincée de sel fin
- 15 cl de lait ½ écrémé
- 15 cl de lait d'amandes
- 80g de sucre roux
- 60g d'amandes entières



Préparation :

Préchauffer le four à 180 degrés. Beurrer un plat allant au four.

Concasser grossièrement les amandes, peler les pommes, ôter le cœur et le couper en lamelles. Les répartir dans le plat.

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers avec les sucres et la pincée et la farine puis petit à petit le lait et le lait d'amandes en mélangeant sans arrêt. Bien mélanger la préparation de façon à obtenir une pâte sans grumeaux. Verser la pâte sur les pommes parsemer les amandes concassées. Glisser au four pendant 30 à 35 minutes.

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	341	11	14	43

Equivalence => 1 part = 1, 5 càs de matière grasse + 1 portion de fruits+ 1 portion de féculents