

DESSERT DIETETIQUE – VEGETALIEN

CLAFOUTIS AUX POIRES

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 4 œufs entiers
- 100g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80g de farine
- 10 cL de crème fraîche
- 250 mL de lait
- 3 poires



Préparation :

- Mettre le four à préchauffer sur 180°C (th.6)
- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé au fouet. Ajouter peu à peu la crème fraîche et la farine puis le lait. Bien remuer. La pâte doit être fluide et sans grumeaux.
- Peler et couper les poires en dés, les ajouter à la préparation. Verser le tout dans un moule beurré et faire cuire 45 min environ à 180°C.
- Bien surveillez. Le clafoutis doit être bien doré.

–	Energie (Kcal)	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	237	8	5	39

Equivalence => 1 part = 1 portion de fruits + 1 portion de féculent + 1 càc de matières grasses + 1 laitage