

## CLAFOUTIS AUX FRUITS

dessert hypo-glucidique. L'édulcorant peut être supprimé totalement, en rajoutant de la cannelle ou de la vanille. La farine sera à prendre en équivalence avec une partie de la ration de féculents ou du pain du jour.

 15 minutes 45 minutes 2 portions

### INGRÉDIENTS

- 100 grammes de lait écrémé, UHT
- 1 unité très grande (XL) d'oeuf, cru (73 g)
- 30 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 200 grammes de fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 3 grammes d'édulcorant à base d'extrait de stévia

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déposer les fruits dans le plat ou ramequins. Les framboises peuvent être remplacés par des abricots (selon la saison).
- 2° Dans un saladier, mélanger l'oeuf entier avec l'édulcorant au fouet.
- 3° Ajouter la farine tamisée, puis le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
- 4° Verser l'appareil sur les fruits.
- 5° Faire cuire environ 20-30 minutes à 180°. Vérifier la cuisson avec un couteau.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (198 g)	% AR
ÉNERGIE	59 kcal	117 kcal	6 %
PROTÉINES	5 g	9 g	18 %
GLUCIDES	11 g	22 g	8 %
SUCRES	5 g	10 g	11 %
LIPIDES	2 g	4 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	6 g	23 %
SODIUM	33 mg	66 mg	3 %