Claudia Barretta

CLAFOUTIS AUX FRUITS

dessert hypo-glucidique. L'édulcorant peut être supprimé totalement, en rajoutant de la canelle 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

1º Déposer les fruits dans le plat ou ramequins. Les framboises peuvent être remplacés par des abricots (selon la saison).
2º Dans un saladier, mélanger l'oeuf entier avec l'édulcorant au fouet.
3º Ajouter la farine tamisée, puis le lait petit à petit pour éviter les grumeaux.
4º Verser l'appareil sur les fruits.
5º 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 %