



CLAFOUTIS AUX RAISINS

 20 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de raisin blanc, à gros grain (type Italia ou Dattier), cru
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (174 g)
- 30 grammes de sucre blanc
- 200 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 200 grammes de mascarpone

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° 2. Laver les grains de raisin puis les couper en deux et ôter les pépins.
- 3° 3. Faire fondre 20 g de beurre dans une poêle, ajouter le sucre vanillé et les raisins puis faire caraméliser quelques instants.
- 4° 4. Beurrer un plat à gratin et répartir les raisins au fond du plat.
- 5° 5. Fouetter les œufs entiers avec le sucre.
- 6° 6. Ajouter la farine, puis le mascarpone et le lait.
- 7° 7. Verser la pâte sur les fruits puis enfourner et faire cuire 35 min. Servir tiède ou froid.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (182 g)	% AR
ÉNERGIE	94 kcal	171 kcal	9 %
PROTÉINES	5 g	8 g	16 %
GLUCIDES	16 g	30 g	11 %
SUCRES	11 g	20 g	22 %
LIPIDES	11 g	19 g	27 %
ACIDES GRAS SATURÉS	6 g	11 g	57 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	33 mg	60 mg	2 %