

**CLAFOUTIS POIRE ET CACAO** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes de poire Williams, pulpe, crue (370 g)
- 40 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 cuillère à soupe moyenne de cacao, non sucré, poudre soluble (7 g)
- 5 grammes de cannelle, poudre
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 350 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de sucre de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 190 °C.
- 2° Rincer les poires et les essuyer avant de les peler.
- 3° Les couper en 4, les épépiner et émincer chaque quartier en lamelles d'1/2 cm d'épaisseur environ.
- 4° Huiler légèrement à l'aide d'un pinceau les quatre moules individuels.
- 5° Déposer quelques lamelles de poire dans chaque moule.
- 6° Dans un saladier, mélanger la farine, le cacao, la cannelle et une pincée de sel.
- 7° Creuser un trou au milieu.
- 8° Ajouter les oeufs un par un.
- 9° Tourner à la cuillère en bois pour mélanger l'ensemble des ingrédients.
- 10° Ajouter le sucre.
- 11° Délayer avec le lait.
- 12° Verser cette préparation sur les poires en évitant de déplacer les lamelles de fruits. Enfourner pour 25 min.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (226 g)	% AR
ÉNERGIE	89 kcal	200 kcal	10 %
PROTÉINES	4 g	9 g	17 %
GLUCIDES	13 g	29 g	11 %
SUCRES	6 g	13 g	14 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	9 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	18 %
SODIUM	31 mg	70 mg	3 %