

**CLAFOUTIS À LA POIRE ET PAIN D'ÉPICES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 4 unités petites de poire Williams, pulpe, crue (400 g)
- 30 grammes de pain d'épices
- 20 grammes de sucre de coco
- 20 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 100 grammes de lait demi-écrémé, UHT

**MODE DE PRÉPARATION**

- 1° Préchauffez le four à 180°C
- 2° Portez le lait à ébullition, ajoutez le pain d'épice émietté, fouettez et laissez refroidir.
- 3° Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et ajoutez le lait, le beurre fondu et mélangez.
- 4° Répartissez la pâte et les poires épluchées et émincées dans un plat et enfournez 30 min.

**INFORMATION NUTRITIONNELLE**

	PAR 100 g	PAR PORTION (112 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	122 kcal	6 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	14 g	15 g	6 %
SUCRES	6 g	7 g	8 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	2 g	12 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	8 %
SODIUM	28 mg	31 mg	1 %