

CLAFOUTIS AUX CERISES

 8 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes d'amande en poudre
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 [pour pâtisserie]
- 80 grammes de sucre roux + 1 sachet de sucre vanillé
- 4 oeufs entiers
- 250 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de beurre à 82% MG
- 400 grammes de cerise, dénoyautée, crue

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger tous les ingrédients secs (tu peux garder le sucre vanillé pour le saupoudrer dessus à mi-cuisson)
- 2° Faire fondre le beurre
- 3° Ajouter à la préparation sèche, les oeufs, le lait et le beurre fondu
- 4° Mélanger et ajouter les cerises dénoyautées
- 5° Cuire au four 30 à 40min à 180°

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (153 g)	% AR
ÉNERGIE	167 kcal	255 kcal	13 %
PROTÉINES	6 g	10 g	20 %
GLUCIDES	23 g	35 g	13 %
SUCRES	12 g	18 g	20 %
LIPIDES	9 g	13 g	19 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	5 %
SODIUM	39 mg	59 mg	2 %