



CLAFOUTIS DE POIRE AU CHOCOLAT

Dessert peu calorique. Vous pouvez remplacer la poire par tout autre fruit !

 15 minutes

 45 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 4 grosses poires
- 80 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 4 cuillères à café moyennes de cacao, non sucré, poudre soluble (12 g)
- 240 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 30 grammes de fécule de maïs
- 20 grammes de sucre roux

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 200°C (Th 6-7)
- 2° Dans un plat à gratin à revêtement anti-adhésif ou recouvert d'une feuille de papier cuisson, répartissez les 4 poires épluchées et coupées en lamelles.
- 3° Dans un saladier mélangez la farine, la Maizena, le sucre et le cacao. Ajoutez les 2 œufs entiers puis incorporez le lait progressivement.
- 4° Versez cette pâte sur les fruits et cuire 30 minutes au four.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (436 g)	% AR
ÉNERGIE	36 kcal	155 kcal	8 %
PROTÉINES	2 g	7 g	13 %
GLUCIDES	15 g	64 g	25 %
SUCRES	10 g	43 g	48 %
LIPIDES	0 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	10 g	40 %
SODIUM	9 mg	38 mg	2 %