

CLAFOUTIS AUX ABRICOTS

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (80 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne de poudre d'amande
- 1 cuillère à soupe moyenne d'amidon de maïs ou féculé de maïs (12 g)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 cuillère à soupe de sucre roux, blond ou de coco (10 g)
- 30 grammes de lait d'amande ou autre lait végétal hors coco
- 3 grammes de vanille en poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Déposez les abricots au fond du plat, versez la préparation dessus, déposez le plat dans le panier du vapeur ou au four à 200° et faites cuire 12/15 minutes...

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (200 g) | % AR |
|---------------------|-----------|---------------------|------|
| ÉNERGIE | 142 kcal | 284 kcal | 14 % |
| LIPIDES | 6 g | 13 g | 20 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 1 g | 2 g | 10 % |
| CHOLESTÉROL | 97 mg | 194 mg | 65 % |
| SODIUM | 33 mg | 66 mg | 3 % |
| GLUCIDES | 14 g | 29 g | 10 % |
| SUCRES | 8 g | 15 g | — |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 1 g | 3 g | 12 % |
| PROTÉINES | 5 g | 10 g | — |