nutrium

Welter Ketty
Diététicien · 499502177

## 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 % |