



### CLAFOUTIS POËLÉ AUX CERISES

Ce dessert est gourmand et peu calorique. Vous pouvez remplacer les cerises par un autre fruit.

 5 minutes 15 minutes 4 portions

## INGRÉDIENTS

- 200 grammes de cerises
- 2 œufs
- 25 cl de lait écrémé
- 2 c. à café de margarine
- 80 grammes de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- édulcorant de cuisson

## MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faites revenir les cerises avec la margarine dans une poêle antiadhésive.
- 2° Préparez la pâte en mélangeant la farine, les œufs, le lait et le sucre vanillé. Ajoutez un peu d'édulcorant de cuisson pour une saveur plus sucrée [ facultatif]. Versez sur les cerises. Laissez cuire 5 minutes.
- 3° Retournez le clafoutis : Déposez une feuille de cuisson sur le dessus puis une assiette plate et retournez l'ensemble en un seul mouvement. Faites glisser le clafoutis dans une poêle et faites le cuire sur l'autre face pendant 5 minutes. Servez tiède ou froid.

## INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (148 g)	% AR
ÉNERGIE	97 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	5 g	7 g	14 %
GLUCIDES	13 g	19 g	7 %
SUCRES	4 g	6 g	6 %
LIPIDES	4 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	3 %
SODIUM	24 mg	35 mg	1 %