Welter Ketty
Diététicien · 499502177

FAR AUX FRUITS D'ÉTÉ

Une jolie revisite du dessert breton. Vous pouvez remplacer les fruits par ceux que vous préférez. Le sucre est facultatif pour ceux qui font attention à leur apports en sucre.

15 minutes
2 heures et 45 minutes
4 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de nectarines
- 2 œufs
- 10 cl de lait écrémé
- 1 c. à café de matière grasse
- 60 grammes de farine de blé complète
- sel
- 40 grammes de sucre roux
- 200 grammes de prune rouge

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffez le four à 180°C (th.6)
2° Pelez et dénoyautez les fruits, coupez les en morceaux, mettez les à égoutter dans une passoire.
3° Dans un saladier, tamisez la farine avec 3 cuillères à soupe de sucre roux et une pincée de sel. Creusez un puits, versez les œufs, battez à la fourchette puis délayez peu à peu avec le lait.
4° Enduisez de matière grasse un plat à gratin d'une contenance de 50 cl. Etalez-y les fruits, recouvrez de la préparation aux œufs, saupoudrez d'une cuillère de sucre roux . Enfournez pour 30 minutes.
5° Laissez tiédir dans le four éteint pendant 15 minutes environ. Réservez au frais avant de servir.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (202 g)	% AR
ÉNERGIE	109 kcal	220 kcal	11 %
PROTÉINES	4 g	7 g	15 %
GLUCIDES	19 g	38 g	15 %
SUCRES	11 g	23 g	26 %
LIPIDES	2 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	2 g	7 %
SODIUM	75 mg	153 mg	6 %