

Clafoutis pomme/ananas



Ingrédients pour 4 personnes :

- 150 g de pomme (1 petite)
- 150 g d'ananas (1 tranche)
- 3 œufs
- 50 g de farine
- 1 c à café d'extrait liquide de vanille
- 150 ml de lait écrémé
- 1/2 c à café d'édulcorant

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 30 minutes

1. Mettre la farine dans un plat puis ajouter les œufs un par un jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
2. Incorporer le lait, la vanille et l'édulcorant.
3. Eplucher la pomme et l'ananas puis les couper en petits cubes.
4. Les disposer au fond de moules individuels puis verser dessus l'appareil précédemment préparé.
5. Cuire 30 minutes au bain marie au four thermostat 6 à 7.

Astuce

Utiliser des tranches d'ananas en boîte et servir le clafoutis avec 1 ou 2 rondelles d'ananas égouttées dans du papier absorbant.

Variante

Ce dessert peut être réalisé avec d'autres fruits selon la saison.
Il peut aussi être parfumé à la fleur d'oranger

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 8 g Glucides : 20 g Lipides : 5 g Energie : 157 Kcal

