

Gratin de pêches aux framboises



Ingrédients pour 2 personnes :

- 100 g de framboises
- 1 grosse pêche
- ½ œuf
- 1 c à café d'édulcorant
- 1 c à café de farine
- 100 ml de lait écrémé
- 10 g de beurre allégé
- Cannelle, noix de muscade, sel

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

1. Eplucher la pêche et la couper en 2 dans le sens de la longueur, la disposer dans 2 plats à gratin individuels avec les framboises.
2. Battre l'œuf, l'édulcorant, le sel, ajouter le beurre ramolli au préalable avec une fourchette.
3. Incorporer le lait et verser ce mélange sur les fruits, saupoudrer de cannelle et de noix de muscade.
4. Cuire 35 minutes à four chaud à 150 °C.

Idées de décoration

Réserver quelques framboises à disposer sur le gratin.

Variante

Cette recette est aussi réalisable avec des poires et des cassis.

Valeur nutritionnelle par personne :

Protéines : 4,5 g Glucides : 17 g Lipides : 3,5 g Energie : 118 Kcal

