

LES RECETTES HANDI NUTRITION DE L'IPS

Par Gabrielle Fourny, Cheffe diététicienne

CLAFOUTIS LÉGER À LA POIRE ET AUX AMANDES



Douceur fruitée sans excès !

Pour 4 personnes

- Coût moyen : 6 €
- Temps de préparation : 20 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients

- 2 poires mûres
- 3 œufs
- 30 cl de lait écrémé
- 30 g de poudre d'amande
- 30 g de flocons d'avoine
- 30 g de maïzena
- 1 c. à soupe de miel

Les + nutrition gourmande

- Poire : fruit riche en fibres douces, elle participe au confort digestif et offre une douceur naturelle sans excès de sucre ajouté.
- Avoine : source de fibres solubles, notamment les bêta-glucanes, qui aident à la régulation de la glycémie et du cholestérol.
- Poudre d'amande : apporte de bons lipides insaturés et des micronutriments favorables au système nerveux et au métabolisme énergétique..

Préparation

Préchauffer le four à 210°C.

Dans un saladier, mélanger la maïzena, la poudre d'amande et les flocons d'avoine.

Ajouter les œufs, le miel, et le lait progressivement pour obtenir une pâte lisse.

Éplucher et couper les poires en lamelles.

Verser la pâte dans un moule et répartir les poires dessus.

Enfourner 10 minutes à 210°C, puis baisser la température à 180°C et poursuivre la cuisson 20 minutes.

Laisser tiédir avant de servir.

Astuce pour varier les saveurs :

Remplacer la poire par des pommes, des abricots, des framboises ou des myrtilles selon la saison.