

CLAFOUTIS REINETTES

AUX

POMMES

Préparation : 15 min

cuisson : 15 min

4 personnes:

- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- 6 cuillères à soupe de sucre (5 pour moi)
- 3 cuillères à soupe de lait (j'ai utilisé du lait écrémé)
 - 3 cuillères à soupe d'huile
 - 1 sachet de sucre vanillé
 - 1 sachet de levure chimique
- 5 ou 6 pommes reinettes moyennes
- 4 ou 5 pruneaux dénoyautés (facultatif)

1. Battre les œufs en omelette, ajoutez tous les ingrédients et mélanger.
2. Éplucher les pommes et les coupez en petits dés, coupez les pruneaux en petits morceaux aussi, ajoutez à la préparation et mélangez doucement.
3. Mettre dans un moule beurré et cuire au four.
4. 10 minutes avant la fin de cuisson parsemer le clafoutis avec (le mélange suivant: un peu de sucre roux, 1 pincée de cannelle et 1 pincée de muscade)

CLAFOUTIS

AU

RAISIN

MOSCATELLE 178 calories

25 minutes

4 personnes :

320 g de raisin moscatelle

2 gros oeufs

10 g de fécule de maïs

2 cs de sucre 30 g

1,5 dl de lait demi-écrémé

1 cs de crème fraîche 35 g

le zeste râpé d'un demi-citron

1 cc d'huile de tournesol

1. Préchauffez le four à 200 degrés c. Dans un saladier mélangez au fouet les oeufs avec le sucre, la fécule, le lait et la crème jusqu'à ce que vous obteniez une pâte lisse. Laissez reposer 10 minutes.

2. Lavez et séchez le raisin. Egrappez-le. Avec un pinceau huilez légèrement 4 moules à tartelettes en porcelaine, de 11 cm de diamètre. Répartissez sur le fond les grains de raisin.

3. Ajoutez le zeste de citron à la pâte, mélangez et versez sur les fruits. Mettez les moules au four et faites cuire une quinzaine de minutes.

Servez tiède ou froid

LES CONSEILS DE NINA: Vous pouvez utiliser en lieu et place du raisin moscatelle du raisin Italien, des cerises, des mirabelles, des framboises, des poires et bien d'autres

JE VEUX SAVOIR: Le raisin est riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes. Ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral. Contient du potassium.