

Atelier cuisine du 27 janvier 2015

Recette de Clafoutis aux pommes et sa salade de fruits

Ingrédients :

4 pommes

3 œufs

100 g de sucre

400 ml de lait demi-écrémé

30 g de farine complète

Un peu de beurre pour beurrer le moule à tarte

1 cuillère à café de cannelle

1 pincée de sel

1 gousse de vanille

1 zeste de citron



Préparation :

- Beurrer le moule à tarte, saupoudrer de cannelle.
- Eplucher les pommes et couper les en dés.
- Disposer les dans 1 plat à tarte beurré et saupoudrer les avec le sucre vanillé et la cannelle.
- Dans un bol, ajouter un par un les œufs, le sucre, la farine, le lait, le sel et remuer toujours.
- Verser la pâte sur les pommes.
- Faire cuire 45 min dans un four préchauffé à 180°C.

Pour la salade de fruits de saison

2 kiwis

1 poire

1 banane

1 orange pressé

Préparation : laver, éplucher et découper en cubes les fruits sauf l'orange, presser les oranges et mélanger le tout.

Point diététique :

Recette savoureuse à base de fruit, facile à réaliser. Cette recette est riche en vitamines et fibres alimentaires. La farine est remplacée par de la farine complète qui est meilleur pour la santé.