



CLAFOUTIS POMMES NOIX A LA CANNELLE



Pour 4 à 6 personnes | Préparation 15 min | Cuisson 40 min

Ingrédients

- 2 gros oeufs ou 3 petits
- 1 c à soupe de sucre (15 g)
- 60 g de farine
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 3 belles pommes (environ 450 g)
- Une dizaine de noix
- 1/2 c à café de cannelle en poudre
- 5 g de beurre ou huile végétale pour le moule
- Décoration (facultatif) : 1 c à café de sucre roux



Préparation de la recette

Préchauffer le four à 180°C.

Casser et décortiquer les noix. Réserver.

Dans un saladier, casser les œufs et les battre avec le sucre. Ajouter la farine et mélanger. Verser petit à petit le lait en mélangeant jusqu'à obtenir une préparation lisse et homogène. Ajouter la cannelle.

Beurrer ou huiler un moule.

Éplucher, épépiner et couper les pommes en quatre. Couper les quartiers en fines lamelles. Répartir les lamelles dans le plat. Napper avec la préparation. Ajouter les morceaux de noix sur le dessus.

Enfourner pour 40 min. Vérifier la cuisson, prolonger de quelques minutes si nécessaire.

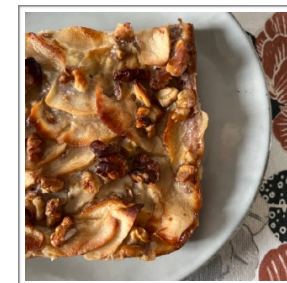
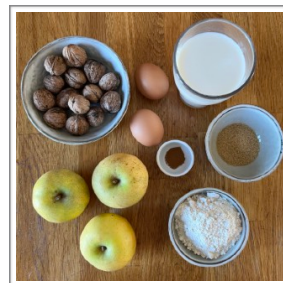
Sortir le clafoutis du four. Saupoudrer légèrement avec une cuillère de sucre roux et laisser refroidir.

Dégustation : Le clafoutis se sert dans son moule. Il est délicieux tiède, mais il peut être également servi froid.

Variantes

Le clafoutis est réalisable avec tous les fruits de saison (cerise, mûre, pêche, prune, poire...).

Traditionnellement dans le clafoutis, les petits fruits à noyaux comme les cerises ou mirabelles ne sont pas dénoyautées.



Informations nutritionnelles

Recette pour un clafoutis de 700 g environ, soit 6 parts de 110 g.

	Pour 100 g	Pour une part de 110 g
Energie	129 kcal / 543 kJ	142 kcal / 598 kJ
Protéines	4,7 g	5,2 g
Lipides	5 g	5,6 g
<i>dont acides gras saturés</i>	1 g	1,1 g
Glucides	15,4 g	17 g
<i>dont sucres</i>	8,4 g	9,2 g
Fibres	1,5 g	1,6 g
Sel	0,1 g	0,1 g