

Clafoutis sans beurre aux fruits de saison

Niveau 

Peut-être
réalisée par 

Présence d'allergènes

En référence à la liste des
allergènes à déclaration
obligatoire (ADO) :

Lait : remplacer par de l'eau.
Ajuster la texture

Œufs : voir recettes de « crêpe
sans œuf » sur internet

Gluten : utiliser une farine sans
gluten



Ingredients

6
pers.

Pour un demi-litre de pâte à crêpe :

½ litre de lait demi écrémé

250 g de farine

2 œufs

1 cuillère à soupe d'huile de tournesol

1 pincée de sel

Quelques gouttes d'huile de tournesol pour la cuisson

Environ **650 g** de fruits frais de saison

(voir liste par saison dans les « alternatives et astuces »).

Permet d'utiliser les fruits trop mûrs

pour ne pas les gaspiller

ou des fruits surgelés/congelés

Coût

0,55€ / pers.
estimé
achat matières
premières

(Prix avec aliments moyenne
gamme ; coût moyen des fruits
frais : 3,50 euros/kg)



Temps

35 à 40min

Préparation
et cuisson

dont **20** min
de cuisson



Clafoutis sans beurre aux fruits de saison

Préparation de la pâte à crêpe :

- Dans un saladier mettre la farine, le sel et mélanger. Faire un puit et mettre dedans l'huile et les œufs. Ajouter un peu de lait et mélanger énergiquement (fouet/fourchette) pour enlever les grumeaux.
- Ajouter le lait progressivement et mélanger. Laisser la pâte au réfrigérateur.
- Laver et éplucher les fruits. Les couper en fines tranches ou en petites morceaux.
- Mélanger les fruits à la pâte.

Cuisson du clafoutis :

- Prendre une poêle anti adhésive avec un rebord suffisamment haut pour tout contenir. Etaler un peu d'huile et faire chauffer. Mettre la préparation dans la poêle et baisser le feu au minimum.
- Quand la pâte est « prise » et que le dessous est doré, retourner le clafoutis à l'aide d'un plat. Etaler quelques gouttes d'huile sur la poêle pour cuire la 2^{de} face. La 2^{de} face cuit plus vite.
- Après cuisson, mettre dans un joli plat.

Alternatives et astuces :

- Ajouter des épices (vanille, cannelle), oléagineux (noix, amandes effilées grillées, pistaches...), zestes d'agrumes, orange ou citron confits, etc.
- Mélanger les fruits : pomme + poire par exemple.
- Pour une pâte plus « légère », remplacer la moitié de la farine par une farine sans gluten (par exemple « la fleur de maïs »).
- **Fruits de saison d'automne /hiver** : ananas, banane, clémentine/mandarine, coing, figue, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, kumquat, litchi, mangue, orange, pamplemousse, papaye, poire, pomme, raisin.
- **Fruits de saison de printemps/été** : abricot, ananas, banane, cerise, fraise, framboise, fruit de la passion, groseille, kiwi, mangue, nectarine, orange, pamplemousse, pêche, pomme, poire.
- **Clafoutis salés** avec des légumes cuits mélangés à la pâte avant cuisson.

Informations

Diététiques et nutritionnelles

Les groupes d'aliments couverts par ce plat sont : féculents, produit laitier et fruits

Ce plat apporte par personne :
env. 42 g de farine (soit 31 g de glucides)
83 ml de lait (soit 97 mg de calcium)
100 g de fruits épluchés

Pour que le repas soit complet et équilibré, ajouter une portion adaptée de viande/poisson/œuf et de légumes.

Si la recette convient aux diabétiques : OUI

Les apports et conseils sont identiques aux informations sur les repas équilibrés. Il est conseillé 150 g de légumes/pne et par repas. Utiliser une farine « semi-complète » (plus riche en fibres) ; un repas riche en fibres améliore la glycémie.

Ce plat apporte en moyenne 47 g de glucides/pne mais on peut choisir les fruits les moins riches en sucre (glucides).

Aux personnes qui ont un taux de cholestérol à surveiller : OUI

Cette recette ne contient pas de beurre ni aucun autre aliment riche en acides gras saturés.

Aux personnes qui doivent surveiller les apports en sel : OUI

1 pincée de sel pèse environ 1 g ; ce qui est très peu par personne. On peut donc laisser le sel dans cette recette
ATTENTION : ne pas remplacer le sel (= chlorure de sodium) par du sel « de régime » : c'est très souvent du chlorure de potassium (dangereux en excès pour le cœur).

