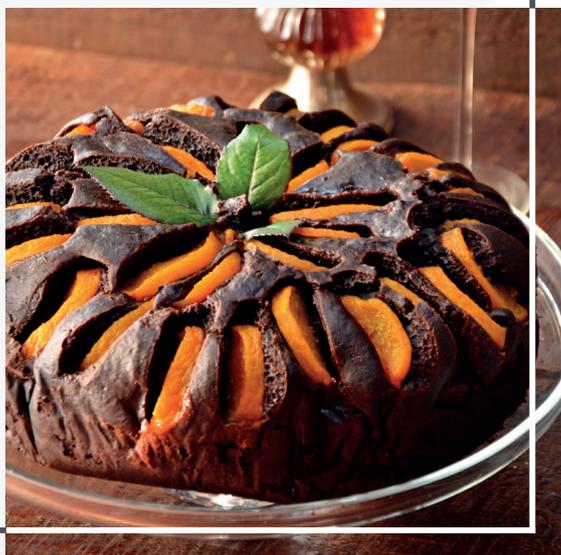


Clafoutis aux pêches et au chocolat



INGRÉDIENTS

- 10g de beurre
- 4 oeufs
- 75g de farine T60 à T80 (baisse de l'IG)
- 100g de cacao amer
- 45cl de lait ½ écrémé
- 5 à 6 pêches selon la taille, mûres à bien mûres
- 5 càs de Kirsch

PRÉPARATION



- Préchauffer le four 210 °C
- Beurrer un moule à gâteau rond
- Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à obtenir une préparation mousseuse
- Ajouter petit à petit, en remuant, la farine et le cacao
- Verser le lait tout doucement, en mélangeant puis le kirsch
- Eplucher, dénoyauter et couper les pêches
- Poser les fruits dans le moule puis verser lentement de la préparation lactée entre les pêches
- Enfourner 30 à 35°C



Atouts Nutritionnels

Ce plat est riche en potassium ainsi qu'en magnésium dû à la présence de cacao.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

320 Kcal

Protéines : 11g

Glucides : 43g

Lipides : 9.5g