Les recettes dietplus



Clafoutis aux poires

Phase : **Stabilisation** (en collation : phases d'Attaque, Active, Stabilisation et Entretien)

Valeurs nutritionnelles par personne

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Protéines	Glucides
156kcal	**3,4**g	**1,15**g	**14,3**g	**5,8**g	**24,7**g

Difficulté : ★☆☆☆☆

Coût : ★☆☆☆☆

Catégorie	Prêt en	Cuisson
Dessert	**30 min**	**35 min**

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 grande boîte de poires au jus (460 g poids net égoutté)
- 2 gros oeufs
- 85 g de yaourt maigre
- 50 g de farine fermentante
- 35 ml de lait demi-écrémé
- 1/2 cc de cannelle en poudre
- 1 cs d'édulcorant au choix

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Egoutter les poires et récolter 50 ml de jus.
3. Couper les poires en lamelles et les déposer dans un plat pour four légèrement beurré.
4. Battre les oeufs au fouet et ajouter le lait et la cannelle.
5. Incorporer la farine tamisée et mélanger un peu plus vigoureusement au fouet.
6. Ajouter le yaourt, le jus de poire et l'édulcorant. Bien mélanger.
7. Verser la préparation par-dessus les poires et enfourner pour 30 minutes.
8. Terminer sur le grill pendant 5 minutes pour colorer le clafoutis.