

Clafoutis aux myrtilles

INGRÉDIENTS

- 60g de farine de sarrasin
- 3 oeufs
- 60g de farine de grand épeautre intégrale (T150)
- 60g de sucre de coco
- 35cl de lait de vache ou végétal sans sucre (soja, amandes...)
- 125 à 200g de myrtilles fraîches ou surgelées



PRÉPARATION



- Mélangez les farines avec le sucre de coco.
- Ajoutez les œufs et mélangez.
- Intégrez le lait petit à petit en mélangeant bien.
- Décongelez les myrtilles ou lavez-les si elles sont fraîches, essuyez-les délicatement avec un papier absorbant.
- Versez la pâte à clafoutis dans un moule anti-adhésif (ou dans des moules individuels) et ajoutez les myrtilles.
- Faites cuire au four à 180°C pendant environ 35 minutes : le clafoutis doit être bien doré.
- Consommez tiède ou froid, en dessert, en collation ou au petit déjeuner.



Atouts Nutritionnels

Ce clafoutis est peu sucré et pauvre en graisses. Le sucre de coco est riche en minéraux (potassium, phosphore, magnésium et vitamine C). La farine T150 et le sucre de coco permettent de diminuer l'index glycémique de ce dessert.

Valeurs nutritionnelles pour 1 part :

180 Kcal

Protéines : 8g

Glucides : 28g

Lipides : 4g