

Clafoutis aux myrtilles

INGRÉDIENTS

- 1kg de fruits frais épluchés : kiwi, mangue, ananas, fruits de la passion
- 150g de crème de coco (à placer au frais au préalable)
- Gingembre frais
- 25g de miel d'acacia
- 10g de sucre glace



PRÉPARATION



La veille :

- Battre la crème de coco au batteur pendant 2mn puis ajouter le sucre glace
- Continuer à battre pendant 2-3mn jusqu'à ce que le mélange épaississe
- Entreposer au frais jusqu'au lendemain

Le jour même :

- Couper les fruits en petits morceaux
- Éplucher et râper le gingembre frais, l'ajouter à la salade de fruits
- Ajouter le miel d'acacia et mélanger le tout
- Entreposer au frigo pendant 1h



Atouts Nutritionnels

La crème de coco limite les apports en lipides. Le miel d'acacia contient plus de fructose que de glucose, son Index Glycémique est donc plus bas (IG de 35) que les autres miels (60 en général).

Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

180 Kcal

Protéines : 3g

Glucides : 22g

Lipides : 9g