



CLAFOUTIS AUX POMMES

Ingrédients pour 8 personnes :

8 c à soupe rases de farine
8 c à soupe rases de sucre
4 c à soupe d'huile
4 œufs
½ litre de lait
500 g de pommes
1 pincée de sel

Garniture : 1 œuf, 2 c à soupe de beurre, 4 c à soupe de sucre

Préparation :

Mélanger le sucre et la farine, ajouter les œufs, l'huile, le sel et délayer peu à peu avec le lait.
Verser le mélange dans une tourtière beurrée à bords hauts.
Eplucher les pommes et les couper en petits cubes.
Étaler les dés de pommes sur le mélange dans la tourtière et enfourner à four chaud (200°)
pendant 30 mn.

Préparer la garniture : mélanger le beurre fondu, le sucre et l'œuf.
Verser sur le clafoutis après les 30 mn de cuisson et faire cuire à nouveau 10 mn.
Servir tiède ou froid.

Les recettes ont été élaborées par des diététiciennes (Alexandra Martin et Anne Tegler) et dégustées dans le cadre des Ateliers Nutrition à La Maison des MICI.

N'hésitez pas à nous communiquer vos propres recettes, nous les expérimentons et les publierons. Envoyez vos recettes à : nutrition@afa.asso.fr