

Clafoutis aux abricots, à la pistache et à l'épeautre (vegan)

Le clafoutis, c'est un peu le dessert de l'été, n'est-ce pas ? Voilà pourquoi je suis contente de vous proposer aujourd'hui la recette d'un dessert aux fruits dont nous raffolons à la maison.



Clafoutis aux abricots, à la

pistache et à l'épeautre

Ingrédients pour 4 à 6 personnes selon les appétits :

- 10 abricots mûrs
- 80 g de sucre blond
- 60 g de pistaches décortiquées
- 60 g de farine d'épeautre T70
- 40 g d'huile végétale neutre (tournesol, pépins de raisin...)
- 30 g de poudre de noisettes (ou, à défaut, d'amandes)
- 20 g de farine T65
- 300 ml de lait végétal à l'épeautre
- 3 c. à soupe de fécule de maïs ou d'arrow-root
- 1 c. à soupe de purée de sésame ou d'amande

Déroulement de la recette :

1. Préchauffer le four à 200° (th.6-7).
2. Dans un saladier, mélanger les farines, la poudre de noisettes, la fécule et le sucre blond.
3. Dans un second saladier, mélanger l'huile, la purée de sésame et le lait végétal.
4. Verser la première préparation aux liquides petits à petits, en mélangeant bien au fouet pour éviter les grumeaux.
5. À l'aide d'un pilon, écraser les pistaches grossièrement. Les ajouter à la pâte et mélanger une dernière fois.
6. Verser dans un plat allant au four ou répartir dans plusieurs ramequins.
7. Laver les abricots et les couper en deux. Ôter les noyaux. Répartir dans le(s) plat(s).
8. Enfourner 20 minutes environ.
9. Laisser tiédir avant de servir.

[themoneytizer id=13364-16]