

Clafoutis sans sucre ajouté aux pommes et aux poires (sans gluten, vegan)

Bonjour,

Il paraît que c'est la fête des amoureux aujourd'hui ! Personnellement, je suis un peu déconnectée de tout ça... Mais j'ai trouvé que c'était une chouette occasion de partager avec vous ma recette de clafoutis sans sucre ajouté aux pommes et aux poires, alors je la saisis !! Je suis certaine que vous n'y verrez pas d'inconvénient.

Végétal et sans gluten, mon clafoutis aux fruits de saison est rapide à réaliser et constitue un petit-déjeuner (c'est ainsi que je le préfère), un goûter ou un dessert idéal pour qui souhaite réduire sa consommation de sucres rapides. Sans suivre de dogme particulier, j'aime varier les plaisirs. Pour moi, maintenir un équilibre dans mon assiette est important car cela me permet de conserver un équilibre dans mon corps, au niveau de ma flore intestinale, mais aussi de ma glycémie. Sucrer moins ou différemment est donc une option à laquelle je fais appel lorsque j'en ressens le besoin.

La recette de clafoutis sans sucre ajouté aux pommes et aux poires qui suit fait partie de mes classiques du quotidien et je suis ravie de pouvoir vous en faire profiter en ce jour de fête pour certains, de vendredi tout simple pour d'autres. Bonne réalisation et bon week-end !



Clafoutis sans sucre ajouté aux pommes et aux poires

Ingrédients pour 6 personnes / ramequins :

- 300 g de pommes et de poires

- Une poignée de raisins secs, si vous le souhaitez
- Un peu d'huile de coco ou d'olive pour huiler le(s) plat(s)
- 400 ml de lait d'amande ou de noisette
- 40 g de purée d'amande complète ou de noisette
- 40 g de poudre d'amandes ou de noisettes
- 1 c. à café de cannelle moulue
- 1/4 c. à café de curcuma moulu
- 20 g de farine de riz complet
- 20 g de féculé de maïs ou de pomme de terre

Déroulement de la recette :

1. Peler les pommes et les poires et les découper en petits dés.
2. Répartir les fruits (ceci inclut les raisins secs si vous le souhaitez) dans 6 ramequins à crème brûlée ou dans un plat à clafoutis, légèrement huilés avec de l'huile de coco ou d'olive.
3. Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients au fouet : lait végétal, purée d'oléagineux, poudre d'amandes ou de noisettes, épices, farine et féculé.
4. Verser sur les fruits.
5. Enfourner 35 à 40 minutes dans un four préalablement préchauffé à 180° (th.6).
6. Laisser refroidir avant de déguster. Vous pouvez préparer le clafoutis la veille pour le lendemain.

[themoneytizer id=13364-16]