

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...

<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Recette Thermomix allégée

Clafoutis de P. Hermé

Recette adaptée au Thermomix.

Ayant décongelé des quetsches, j'ai eu envie de préparer un bon clafoutis... J'ai donc ouvert le Larousse des desserts de Pierre Hermé et j'ai suivi sa recette...tout en l'adaptant pour le Thermomix.



Sa recette est préparée avec des cerises, je me suis permise de la faire avec mes quetsches....je pense aussi que d'autres fruits iraient parfaitement...

500 g de fruits
100 g de sucre en poudre
125 g de farine
1 pincée de sel
3 oeufs
300 g de lait
Sucre glace pour la décoration

Si besoin, lavez et équeutez les fruits. Mettez-les dans un saladier, poudrez-les avec la moitié du sucre ; remuez pour répartir le sucre et laissez macérer ainsi 30 min au moins.

Préchauffez le four à 180° C.

Beurrez une tourtière ou un moule en porcelaine de 24 cm de diamètre.

Dans le bol du TM

Mettez les oeufs entiers et **réglez 30 sec VIT 6**.

Ajoutez le reste des ingrédients (sauf les fruits et le sucre glace) et réglez de nouveau **30 sec VIT 6**.

Mettez les fruits macérés dans le moule beurré et versez la préparation par-dessus.

Cuire 35 à 40 min. Laissez tiédir et poudrez de sucre glace. Servez froid.

*Valeur nutritionnelle pour 100 g (de clafoutis aux cerises)
145 Kcal ; protéines : 4 g ; glucides : 25 g ; lipides : 2 g.*

