



CLAFOUTIS

CERISES & AMANDES

LE SAVIEZ-VOUS ?

*Les cerises qu'on consomme en France appartiennent majoritairement à la famille des **bigarreaux**. Parmi les fruits rouges, les cerises sont les plus caloriques car elles contiennent plus de **sucres**.*

Pour : 6 personnes

Niveau : Facile

Temps : 20 + 35min cuisson

INGREDIENTS

- 450g de cerises
 - 50g de farine
 - 50g d'amandes en poudre
 - 100g de sucre
 - 25g de beurre doux
 - 4 œufs
 - 25cl de lait
 - 1 pincée de sel
1. Lavez, équeutez et dénoyauter les cerises (facultatif).
 2. Dans un saladier, mélangez la farine, la poudre d'amande, le sucre et la pincée de sel.
 3. Ajoutez les œufs et mélangez jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 4. Incorporez le lait petit à petit puis le beurre fondu. Mélangez bien.
 5. Beurrez généreusement un plat à tarte ou à gâteaux, disposez les cerises et versez la préparation.
 6. Enfournez 35 min à 190°C (thermostat 6/7).

INFORMATIONS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne :

| PROTEINES | LIPIDES | GLUCIDES | SUCRE |
|-----------|---------|----------|-------|
| 8,5g | 12g | 33g | 26,5g |
| 274 kcal | | | |

Intégrez ce dessert d'été dans un repas complet et équilibré :

- **Entrée** : Salade concombre, radis, fromage de chèvre, basilic et vinaigrette à l'ail
- **Plat principal (végétarien)** : Lasagnes asperges et épinards
Ou **Plat principal (non-végétarien)** : Lasagnes à la bolognaise
- **Dessert** : *Clafoutis aux cerises et amandes*
- **A côté** : Une tranche de pain complet et de l'eau

GALERIE PHOTOS



Sources : <https://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/fruits-a-noyaux/cerise/coin-des-curieux#content>