



# CLAFOUTIS DE POIRES AUX GRAINES DE COURGES

POUR 4 PERSONNES

## INGRÉDIENTS

400G DE POIRES ALLONGÉES  
60G DE MIEL  
100G DE GRAINES DE COURGE  
60ML DE LAIT DE COCO  
25ML DE BOISSON AU SOJA  
4 ŒUFS  
50G DE FARINE T55  
70G DE MAÏZENA  
ESSENCE DE VANILLE

## POUR L'APPAREIL À CHEMISER

FARINE  
BEURRE

## POUR LE CLAFOUTIS SUCRÉ AU MIEL

150ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ  
110G DE MIEL  
7 ŒUFS  
50G DE BEURRE  
125G DE FARINE T55  
150ML DE CRÈME LÉGÈRE LIQUIDE 18%

## PRÉPARATION

- Laver les poires.
- Mixer les graines de courges avec un peu d'eau et le miel pour obtenir une pâte.
- Mélanger les œufs, la purée de graines de courges.
- Ajouter la farine.
- Ajouter la vanille, le lait de coco et la boisson au soja.
- Blanchir les œufs avec le sucre.
- Ajouter la farine.
- Bien mélanger en ajoutant le lait et la crème petit à petit.
- Ajouter le beurre préalablement fondu.
- Mélanger à nouveau.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Beurrer un plat allant au four.
- Saupoudrer de farine.
- Bien répartir et enlever le surplus.
- Disposer uniformément les poires coupées en tranches dans le plat.
- Verser l'appareil à clafoutis.
- Enfourner pendant 35 minutes environ.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'une lame de couteau.
- Laisser refroidir.

ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – ŒUF – SOJA



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

## DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 458g - 848 Kcal :  
Glucides : 92,8g dont Sucres : 48,5g,  
Lipides : 40,3g dont AG Saturés : 18g,  
Protéines : 28,6g, Sel : 0,6g, Calcium :  
45mg, Fibres : 4,2g

