



# CLAFOUTIS AUX POIRES

*Envie d'un dessert de saison, à la fois gourmand et réconfortant ? 🍷  
Je vous propose une version revisitée du clafoutis qui met l'automne à l'honneur ! On y retrouve des poires fondantes associées à la douceur de la poudre d'amande et de la farine d'avoine, le tout parfumé d'une délicate touche de cannelle.*

*C'est le dessert parfait pour un moment cocooning, simple et rapide à préparer. Une belle preuve que l'on peut se faire plaisir sainement.  
Alors, à vos fourneaux ! ✨*



PREP TIME

20 MIN



COOK TIME

45 MIN



SERVINGS

6 PERSONNES

## Ingrédients

- 4 poires (environ 1kg), coupées en cubes
- 2 cuillères à soupe de sucre roux complet
- 1 œuf
- 75g de poudre d'amande
- 75g de farine d'avoine
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle
- 125ml de lait

## Instructions

- Préchauffer le four à 180°C
- Préparer les poires. Dans un saladier, mélanger délicatement les cubes de poires avec les 2 cuillères à soupe de sucre roux. Laisser macérer le temps de préparer la pâte.
- Beurrer généreusement un plat à gratin.
- Répartir la moitié des cubes de poires sucrés dans le fond du plat.
- Confectionner l'appareil à clafoutis. Dans un autre récipient, casser l'œuf. Le battre en omelette.
- Incorporer la poudre d'amande, la farine d'avoine, la cannelle et le miel. Mélanger énergiquement à l'aide d'un fouet pour éviter les grumeaux.
- Détendre la pâte en versant le lait petit à petit, tout en continuant de fouetter, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.
- Verser délicatement cet appareil sur la première couche de poires dans le plat.
- Ajouter le reste des poires sur le dessus de la pâte.
- Enfourner et laisser cuire pendant environ 45 à 50 minutes à 180°C. Le clafoutis doit être bien doré et la lame d'un couteau plantée au centre doit ressortir propre.
- Laisser tiédir avant de déguster.

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

242,5 KCAL

7,3G DE PROTÉINES

Kcal

Smilla Monniz  
Dietéticienne