




CLAFOUTIS POIRES AU CHOCOLAT

Un dessert au chocolat avec des fruits cuits. La présence de matière grasse (huile de coco), de fibres (fruits, cacao maigre) et de sucre à IG mesuré (sucre de coco, miel) permet de réduire l'indice glycémique de ce gâteau encore plus parfumé.

4 poires
100 gr farine de riz
1 pincée sel
3 oeufs
50 gr sucre
50 gr miel

20 gr cacao
50 cl lait d'amande
10 gr huile de coco
5 gr huile de coco



 10 minutes
 40 minutes
 6 portions



1. Dans un saladier casser les oeufs



2. Ajouter aux oeufs le sucre de coco



3. Ajouter le miel



4. Bien mélanger en fouettant



5. Ajouter l'huile de coco



6. Peser la farine et ajouter la pincée de sel



7. Ajouter la farine progressivement tout en mélangeant pour éviter les grumeaux



8. On obtient une pâte homogène brune en raison du sucre



9. Ajouter le cacao maigre et bien mélanger



10. Ajouter le lait d'amande (ou autre lait végétal)



11. La pâte chocolatée est fluide, à peine plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Cette pâte devra attendre les fruits, dans le même temps préchauffer le four à 180°C



12. Enduire le plat de cuisson avec de l'huile de coco, et le placer 1 minute au réfrigérateur afin que l'huile adhère bien en durcissant



13. Laver les poires



14. Éplucher



15. Trancher en forme de triangles



16. Il faut une quantité suffisante pour remplir le fond de plat



17. Le plat sort du réfrigérateur, l'huile de coco est rigide



18. Plonger les poires dans le plat et les répartir



19. Napper avec la pâte chocolatée



20. Bien répartir



21. Enfourner pendant 40 minutes



22. Servir des parts individuelles, chaud ou froid. Sans surprise, un délice !