

# Clafoutis au chocolat et aux poires

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Il est préférable de consommer ce dessert le midi, il remplace les féculents du plat puisqu'il contient des sucres complexes et la portion de fruit.

Nombre de personnes : 6

## Ingrédients:

- 3 petites poires mûres (120 g chacune)
- 60 g de farine complète
- 20 g de Maïzena
- 3 c. à café de sucre
- 3 c. à café de cacao en poudre non sucré
- 2 oeufs
- 30 cl de lait écrémé

## Par portion :

Calories : 140

Protéines : 6

Glucides : 22

Lipides : 3

Gras : 0

Sucre : 1

1

Préchauffer le four à 200 °C

2

Dans une jatte, mélanger les farines, le sucre et le cacao. Ajouter les œufs battus puis incorporer lentement le lait, en ne cessant de mélanger.

3

Couper les poires en fines lamelles et les ajouter à la préparation.

4

Répartir le mélange dans un moule à gâteau tapissé de papier sulfurisé, faire cuire 30 minutes.

5

Piquer le clafoutis avec la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson.

6

Déguster le gâteau tiède ou le laisser refroidir.