

La recette. Clafoutis soufflé aux cerises

C'est la saison de la cerise ! Le petit fruit, souvent rouge mais qui peut-être aussi jaune ou noire, est sucré, riche en fibres, vitamine C et B3, et potassium. On peut utiliser aussi les « queues de cerises » en tisane et décoction, pour soulager les infections de l'appareil urinaire par exemple.

Ce week-end, nous vous proposons une recette de clafoutis soufflé aux cerises, à faire avec la récolte du jardin.

Ingrédients:

600 gr de cerises
120 gr de purée d'amandes blanches
10 cl d'eau
100 gr de sucre de canne complet
50 gr de farine de riz
4 œufs

Préparation:

Selon le goût et la variété des cerises du jardin, vous remplacerez le sucre de cannes complet par du sucre de canne blond. Dans tous les cas, évitez le sucre rapadura qui donnerait un parfum trop puissant.

- Préchauffez le four à thermostat 7.
- Délaissez la purée d'amandes blanches en lui ajoutant progressivement de l'eau.
- Mélangez avec le sucre de canne complet et incorporez la farine de riz et les jaunes d'œufs.
- montez les blancs d'œufs en neige et ajoutez-les délicatement à la pâte.

-Étalez les cerises équeutées dans un moule en verre ou en céramique bien huilé ou enduit de margarine végétale, de façon à pouvoir couper les parts dans le plat.

-Versez la pâte dans le moule et enfournez-le aussitôt.

-Selon la taille du moule, comptez 35 à 45 minutes de cuisson. En fin de cuisson, baissez le thermostat à 6.

Eco-Bretons vous propose une information gratuite. Pour pouvoir continuer à le faire, nous avons besoin de vos contributions financières ! Chaque don, même tout petit, compte. Et en plus, c'est déductible de vos impôts, Eco-Bretons étant une association reconnue d'intérêt général ! Nous pouvons vous délivrer un reçu fiscal.

Vous pouvez contribuez directement en ligne :

Ou par voie postale : Eco-Bretons, 52 Route de Garland- Kerozar-29600 Morlaix

Toute l'équipe vous remercie !