

OÙ NOUS CULTIVONS
LE *bien-être*

Clafoutis à la banane, au rhum et à la vanille

QUANTITÉ: 4 PORTIONS

INGRÉDIENTS:

- Bananes mûres : 2 unités (250 g)
- Œufs : 3 unités (150 g)
- Lait entier : 250 ml
- Sucre roux : 60 g
- Farine de blé : 60 g
- Beurre doux fondu : 30 g
- Rhum ambré : 15 ml
- Extrait de vanille : 1 cuillère à café (5 ml)
- Sel fin : 1 pincée
- Beurre supplémentaire pour graisser le moule

Préparation:

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Beurrer un moule à gratin de 20 cm de diamètre.
3. Couper les bananes en rondelles régulières et les répartir au fond du moule.
4. Dans un cul-de-poule, fouetter les œufs avec le sucre. Incorporer la farine tamisée, puis ajouter le lait, le rhum, l'extrait de vanille, le beurre fondu et le sel.
5. Verser l'appareil sur les bananes.
6. Enfourner pour 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et doré.
7. Laisser tiédir à température ambiante. Saupoudrer éventuellement de sucre glace (facultatif).



Valeur nutritionnelle approximative (par portion):

290 kcal | 7 g protéines | 12 g lipides | 36 g glucides | 3 g fibres

essential
COSTA
RICA