

## Clafoutis aux cerises



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

30 minutes



Temps total :

50 minutes

### Pour cette recette, il te faut :

400 g de cerises dénoyautée

70 g de farine d'engrain ou d'épeautre complète

4 œufs

40 g sucre de canne complet (= radpadura)

30 g de poudre d'amande

200 ml de lait végétal (amande par exemple)

40 g de ghee (beurre clarifié)

1 gousse de vanille



### Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Faire fondre le ghee
3. Écosser la gousse de vanille pour en récupérer les grains
4. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients sauf les cerises
5. Graisser le moule à tarte avec un peu de ghee supplémentaire et ranger les cerises avant de verser par-dessus la pâte à clafoutis
6. Mettre au four pendant 30 min. à 200°

#### Coin des astuces

- Pour les œufs, privilégier ceux de poules élevées en plein air qui, idéalement, ont pu accéder à de l'herbe fraîche afin que les œufs soient plus riches en oméga-3
- Pour le choix du lait végétal, penser à lire l'étiquette et à éviter ceux contenant :
  1. Du sucre ajouté
  2. Du phosphate tricalcique
  3. Arôme
  4. Edulcorants
- La poudre d'amande est intéressante pour diminuer un peu la quantité de farine, comme c'est également le cas dans ces recettes de [cake kiwi, amande et coco](#) ou encore de [muffins à la rhubarbe](#)