FRUITS ET CARDAMOME EN CLAFOUTIS

Une recette gourmande et douce en bouche, avec de la cardamome qui est bénéfique en cas de diarrhée.

Temps de préparation : 15 min - Temps de cuisson : 30 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (3 personnes)

- 275 g de fruits saisonniers
- ½ c. à s. de cardamome moulue **ou** 1,5 g de graines écrasées
- 50 g de poudre d’amandes
- 2 œufs entiers + 1 jaune d'oeuf
- 50 g de crème fleurette
- 100 g de sucre (mélange de blond et de roux)
- 1 c. à s. de maïzena
- sel

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

Dans un saladier, mélanger le sucre, la poudre d’amande, la maïzena, la cardamome et une pincée de sel. Si vous utilisez des graines, les moudre et ne garder que les graines (enlever la peau).

Ajouter les œufs, fouetter, verser la crème et poursuivre le mélange.

Beurrer des moules individuels allant au four, répartir les fruits et verser l’appareil dessus.

Faire cuire à 180°C pendant 30 min jusqu’à ce qu’il soit pris.

Attention : si les petits clafoutis sont préparés à l'avance pour être dégustés le lendemain, mettre moins de cardamome car celle-ci infuse à froid (le goût sera plus intense avec le temps).