

# CLAFOUTIS AUX MIRABELLES SANS OEUF



## Ingrédients



- 500g de mirabelles
- 75g de sucre complet
- 70g de farine T80
- 3càs d'arrow root
- 50 g de poudre d'amande (*facultatif*)
- 300 ml de lait d'amande (ou autre)
- 40g de margarine sans lactose
- Essences au choix (*vanille...*)

*Même recette pour le clafoutis aux pommes, aux cerises ou tout autre fruit.*

« Les mets très relevés, suivis de pâtisserie riche, portent préjudice aux organes digestifs des enfants. Si on les avait habitués à une nourriture simple et saine, leur appétit ne se serait pas orienté vers les préparations dénaturées, opulentes et présentant de mauvais mélanges...» — *Lettre 72, 1896. Conseils sur la Nutrition et des Aliments, 525.1.*

## Préparation

- Préchauffer le four à thermostat 7 ou 210°C.
- Dénoyer les mirabelles et les disposer dans un moule beurré et fariné. Le creux est en haut.
- Dans un saladier, mélanger la farine avec l'arrow root, le sucre, les essences, la poudre d'amande et le lait.
- Rajouter la margarine sans lactose fondue.
- Verser le mélange dans le plat.
- Enfourner durant 15mn à 210°C, baisser le four à 150°C ou thermostat 5 et poursuivre la cuisson durant 30mn. Piquer pour voir si c'est cuit. prolonger la cuisson.

« On doit manger à intervalles réguliers et ne rien prendre entre les repas : ni pâtisserie, ni fruits, ni nourriture d'aucune sorte. *Conseils à l'église, 181.5*

## Les bienfaits de la mirabelle.

**La mirabelle :** Peu calorique la mirabelle est riche en glucide. En vitamines B, A et E. La vitamine E présente dans la mirabelle, est un antioxydant très important, protecteur des cellules du corps, notamment les globules rouges et les globules blancs



***Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...***



Fiche créée par CME – Septembre 2015 –  
[contact@legrandcri.org](mailto:contact@legrandcri.org) - [www.legrandcri.org](http://www.legrandcri.org) -  
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>