

## Blueberry Clafouti

This French dessert, made by baking fruit in a pancake-style batter, traditionally features cherries, but almost any fruit can be used. Enjoy it warm or at room temperature with a sprinkling of icing sugar and a dollop of whipped cream.

Serves: 6 Prep Time: 20 minutes

Cook Time: 35 minutes

Oven Temperature: 375°F (190°C)

2 cups (500 mL) blueberries

3 eggs

1/2 cup (125 mL) granulated sugar

1 tbsp (15 mL) melted butter, cooled

1/2 cup (125 mL) all-purpose flour

1/8 tsp (0.5 mL) salt

1 cup (250 mL) milk

1 tsp (5 mL) vanilla

Icing sugar

1 cup (250 mL) whipped cream

Spray bottom and side of 9 or 10-inch (23 or 25 cm) quiche dish, deep pie plate, or cake pan with cooking spray. Spread blueberries in dish. Set aside.

Combine eggs, sugar and butter in medium bowl; whisk until blended. Add flour and salt; whisk until blended and smooth. Add milk and vanilla; whisk until smooth. Batter will be thin. Pour batter over blueberries.

Bake in preheated 375°F (190°C) oven until set and golden brown, about 35 minutes.

Remove from oven and let cool for 20 minutes. The clafouti will deflate a little as it cools. Sprinkle with icing sugar. Cut into wedges. Serve topped with a dollop of whipped cream.

Variations:

- Instead of blueberries, try other fruits such as blackberries, raspberries, pitted cherries, or sliced apples, pears or apricots. You'll need enough fruit to cover the bottom of the dish (2 to 3 cups/500 to 750 mL).
- Add a pinch of cinnamon or cardamom to the batter.
- Use almond extract instead of vanilla.
- Instead of whipped cream, serve with ice cream, crème fraiche or vanilla yogurt.

Nutrients per serving:

Calories 243

Fat 9 g

Saturated Fat 5 g

Trans Fat 0.2 g

Sodium 122 mg

Carbohydrate 36 g

Fibre 1 g

Sugars 25 g

Protein 6 g

## Clafoutis aux bleuets

Ce dessert français, confectionné en cuisant les fruits dans une pâte semblable à celle de la pâte à crêpe, est traditionnellement fait avec des cerises, mais il est possible d'utiliser presque n'importe quel fruit. À déguster chaud ou à température ambiante, saupoudré de sucre à glacer et d'une cuillerée de crème fouettée.

Portions : 6

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 35 minutes

Température du four : 375 °F (190 °C)

2 tasses (500 ml) de bleuets

3 œufs

1/2 tasse (125 ml) de sucre granulé

1 c. à table (15 ml) de beurre fondu, refroidi

1/2 tasse (125 ml) de farine tout usage

1/8 c. à thé (0,5 ml) de sel

1 tasse (250 ml) de lait

1 c. à thé (5 ml) de vanille

Sucre à glacer

1 tasse (250 ml) de crème fouettée

Vaporiser le fond et les parois d'une assiette à quiche, d'une assiette à tarte profonde ou d'un moule à gâteau de 9 ou 10 pouces (23 ou 25 cm) d'un aérosol de cuisson. Verser les bleuets dans l'assiette ou le moule. Mettre de côté.

Mélanger les œufs, le sucre et le beurre dans un bol moyen; fouetter jusqu'à un mélange complet. Ajouter la farine et le sel; fouetter jusqu'à ce que les ingrédients soient bien mélangés et que la consistance soit homogène. Ajouter le lait et la vanille; fouetter jusqu'à ce que la consistance redevienne homogène. La pâte sera assez liquide. Verser la pâte sur les bleuets.

Cuire au four préchauffé à 375 °F (190 °C) jusqu'à ce que le clafoutis soit pris et doré, soit environ 35 minutes.

Retirer du four et laisser refroidir 20 minutes. Le clafoutis dégonflera un peu en refroidissant. Saupoudrer de sucre à glacer. Couper en pointes. Servir garni d'une cuillerée de crème fouettée.

Variantes :

- Remplacer les bleuets par d'autres fruits comme des mûres, des framboises, des cerises dénoyautées ou encore des pommes, des poires ou des abricots tranchés. Utiliser assez de fruits pour couvrir le fond de l'assiette ou du moule (2 à 3 tasses/500 à 750 ml).
- Ajouter une pincée de cannelle ou de cardamome à la pâte.
- Remplacer la vanille par de l'extrait d'amande.
- Remplacer la crème fouettée par de la crème glacée, de la crème fraîche ou du yogourt à la vanille.

Valeur nutritive par portion :

Calories : 243

Gras : 9 g

Gras saturés : 5 g

Gras trans : 0,2 g

Sodium : 122 mg  
Glucides : 36 g  
Fibres : 1 g  
Sucres : 25 g  
Protéines : 6 g