

Clafoutis aux nectarines et fleurs d'oranger



pour 6 à 8 personnes

Ingrédients

8 nectarines jaunes mures (si elles sont petites 8, si elles sont grosses 6)
10 cl de lait coco
2 cuillères à soupe de fleur d'oranger pour la cuisson des nectarines
30 cl d'eau pour la cuisson des nectarines
30 cl de sucre Canne pour la cuisson des nectarines
2 cuillères à soupe Sirop d'érable
4 œufs fermier bio à température ambiante avant d'incorporer à la pâte
30 cl de lait
40 g de maïzena
60 g de farine de petit-épautre
120 g de sucre Muscovado
60 g de beurre demi-sel Breton

(pour ceux qui sont intolérant à la farine de petit-épautre
vous pouvez remplacer par de la farine de blé bio)

Préparation

Mettre dans une casserole à feu doux les nectarines avec l'eau, le sucre de canne, le sirop d'érable et la fleur d'oranger. (de préférence la veille)

Poursuivez la cuisson pendant environ 1 bonne heure à petit bouillon, jusqu'à ce que les nectarines s'éclatent. Mettre le four à préchauffer à 220 degrés en chaleur tournante.

Préparons la pâte et laissons nos petites nectarines refroidir. Faites fondre à feu doux le beurre, puis laissez refroidir. Mettre dans un saladier, les œufs, le sucre et faites blanchir le mélange à l'aide d'un fouet.

Ajouter la farine, la maïzena progressivement tout en mélangeant avec une spatule. Ajouter le beurre fondu refroidi, le lait de coco cuisine ainsi que le lait. La pâte doit être lisse et sans grumeaux.

Beurrez un plat ovale à tarte et disposez les nectarines dénoyautées.

Versez la pâte dessus et enfourner les 20 premières min à 220° et les 20 min restantes à 200°. C'est prêt, régalez vous bien.

Bonne dégustation

Sain & Divin

Jessica Virzi
Votre coach culinaire