

# Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville  
vous propose des idées  
de recettes élaborées  
par une diététicienne

Menus et recettes :  
[www.herouville.net/menus-en-ligne](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



Caroline QUESLIER  
diététicienne - nutritionniste  
DU nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers  
14210 Evrigny  
(au sein du cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair

  
Vivons en forme



## Fiche recette : Clafoutis aux abricots et amandes

### Ingrédients :

400g d'abricots bien mûrs et sucrés  
3 œufs  
25cl de lait d'amande  
20g de maïzena  
40g de sucre pur canne  
60g de poudre d'amande  
quelques gouttes d'extrait d'amandes amères (facultatif)  
quelques amandes effilées

### Etapes :

Préchauffer le four à 200°C.  
Laver, sécher et dénoyauter les abricots. Couper la moitié en deux et le reste en morceaux.  
Dans un cul de poule mélanger le sucre et la poudre d'amande, ajouter les œufs et mélanger.  
Délayer la maïzena dans un peu de lait (cela évitera les grumeaux), ajouter à la préparation ainsi que le reste du lait d'amande et l'extrait d'amande si désiré. Mélanger au fouet.  
Dans un plat à gratin, répartir les morceaux d'abricots puis verser la pâte. Disposer les abricots coupés en deux ainsi que quelques amande défilées.  
Enfourner 25 à 30 minutes en surveillant la cuisson.  
Déguster froid (c'est meilleur je trouve après un petit passage au frais, surtout par cette chaleur!).