

Clafoutis crémeux abricots spéculoos au romarin

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 10 min

Ingédients :

Pour 4 personnes

Utilisez la **grande cocotte*** + la grille
+ 4 ramequins porcelaine

- 8 abricots
 - 10 g de beurre
 - 2 œufs
 - 1 cuillère à soupe de miel
 - 80 g de spéculoos
 - 15 g de fécule de maïs
 - 200 g de tofu soyeux
 - Quelques feuilles de romarin
-
- 4 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez 3 clafoutis.
Réduisez la quantité d'un tiers et 1 œuf suffira.
Cuisson : 20 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Mixez les spéculoos et mettez 30 g de côté pour saupoudrer le fond des moules.
- 2 Graissez le fond des moules avec le beurre et ajoutez de la poudre de spéculoos en utilisant ce que vous avez mis de côté.
- 3 Déposez vos abricots coupés en deux ou en quatre dans vos ramequins
- 4 Mélangez les œufs avec le miel, les 50 g de poudre de spéculoos restant et la fécule de maïs dans un saladier. Ajoutez ensuite le tofu soyeux et mélangez pour obtenir une pâte lisse et homogène. Versez cette préparation dans les ramequins sur les abricots. Saupoudrez les clafoutis de quelques feuilles de romarin ciselées.
- 5 Ajoutez l'eau au fond de la cocotte, mettez la grille position haute, déposez les ramequins, fermez et mettez en cuisson.

Atouts nutrition : en raison de sa texture et de son goût relativement neutre, le tofu soyeux peut substituer la crème fraîche dans de nombreuses préparations salées et sucrées. Il est riche en protéines, en fer mais aussi en calcium et ne contient pas de cholestérol contrairement aux matières grasses animales.