

CLAFOUTIS POMME- BERCE ET SON SIROP



CUISINE SAUVAGE

Ingrédients pour 6 Petits clafoutis (moule style moule à muffins)2

Ingédient	Quantité
Pommes	2
Fruits de berce	30 Gr
Poudre de berce séchée	(Suivant le goût)
Yoghurt d'amande	100 Gr
Poudre d'amande	100 Gr
Extrait de vanille	0.50 C à c
Extrait d'amande	0.50 C à c
Sirop d'erable	2 C à s
Xylitol	2 C à s
Huile d'olive	1 C à s
eau	0.50 L
Fruits de berce	30 Gr
Miel	1 C à c
Berce	0 fleurs

Préparation

1. Couper et émincer les fruits de berce et les faire infuser dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 10 minutes. Ajouter les pommes épluchées et coupées en fines lamelles et laisser cuire et infuser quelques minutes.
2. Dans un grand bol, battre tous les autres ingrédients. Y ajouter à souhait de la poudre de fruits de berce réalisée préalablement.

3. Mettre une bonne couche de pâte dans le moule à muffins et ajouter les morceaux de pommes par dessus.

4. Cuire au four à 180° pendant 20 minutes.

5. Réaliser un sirop de berce pendant ce temps : Porter l'eau et le sucre à ébullition et y ajouter les fruits de berce et laisser réduire de moitié.

6. Filtrer a l'aide d'un chinois.

7. Ajouter 1 c à c de miel

8. Laisser refroidir et déposer quelques gouttes sur l'assiette avant de servir

9. Garnir avec des fleurs de berce
