Clafoutis végétal aux pêches

J'ai trouvé cette recette il y a quelques années sur le blog de Céline, que je consulte régulièrement, même s'il est en pause depuis quelques temps. Je l'ai précieusement noté et je fais ce clafoutis très souvent, en fonction des produits de saison.

Cette recette ne requiert ni de lait, ni de crème, ni d'œufs et même pas de sucre ! On se demande quel goût peut avoir ce dessert privé de tout et bien, c'est très bon ! Je l'ai légèrement adapté en remplaçant la crème de riz par de la maïzena et le sucre par de l'édulcorant.
C'est le meilleur clafoutis que j'ai pu testé, même si la recette n'est pas vraiment traditionnelle. La texture est à la fois ferme et fondante, le dessert est délicieux bien frais.
La technique du flan cuit en deux fois est une très bonne idée : la pâte est déjà épaisse avant la cuisson au four, cela évite que les fruits ne retombent et que l'on ait une séparation de la pâte en deux phases.
Et puis les allergiques aux œufs et au protéines de lait ne se sentiront pas frustrés !

Ingrédients (pour un moule à manqué de 20 cm de diamètre) :

- 30 g de maïzena (ou crème de céréales)
- 125 ml d'eau
- 100 g de sucre (ou 1 cuil à soupe d'édulcorant liquide résistant à la cuisson + 20 g de sucre)
- 80 g de farine
- 20 g de margarine
- 250 ml de boisson au soja
- des fruits : 4 pêches (2 jaunes et 2 blanches)
- un arôme : arôme d'amandes amères
- une pointe de sel

Préparation :

Préchauffer le four th.6 (180°C).

Préparer les fruits en les épluchant et les couper en quartiers. Les disposer dans le moule à manqué et réserver au réfrigérateur.

Diluer la crème de riz dans 125 ml d'eau. Faire épaissir : pour faire au plus vite, je mets une jatte avec le mélange au micro-ondes. Faire chauffer en remuant toutes les minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Ajouter alors la margarine, le sel puis le sucre (ou l'édulcorant). Mélanger et verser progressivement la farine en alternant avec le lait de soja.

Verser le mélange sur les fruits.

Enfourner et laisser cuire 30 min.

Laisser refroidir après la cuisson et mettre ensuite au réfrigérateur. Ce clafoutis est excellent servi bien frais.

Le 13 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/13/index.html