Recette rapide et légère: Flognarde aux pommes et à l’ananas



Cette recette rapide et légère prouve encore que l’on peut se faire plaisir sans grossir. Pourquoi ne pas finir son repas avec une petite douceur aux fruits qui vous permettra d’assouvir votre besoin en sucrerie sans avoir à culpabiliser car cette recette rapide et légère présente peu de calories .Bien sût il ne s’agit pas de consommer 4 parts du gâteau, il faut être raisonnable tout de même. La flognarde est une sorte de clafoutis et sa pâte ressemble un peu à une pâte à crêpe. Je me suis lancé dans cette rapide avec quelques craintes car je dois avouer que je ne suis pas un habitué des pâtisseries et rien que de penser qu’il fallait monter les blancs en neige je pensais que ce n’étais pas gagner mais en fin de compte cela s’est plutôt bien passé avec un résultat fort sympathique.

Allez c’est parti pour découvrir cette recette rapide et légère !!!

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Calories : 150

Ingrédients de cette recette rapide:

2 pommes

½ ananas

2 œufs

2 cuillères à soupe de farine

250 ml de lait

2 cuillères à café de margarine allégée

2 cuillères à soupe de sucre

Préparation de cette recette rapide



1°Faites préchauffer votre four à 180°

2° Epluchez et couper les pommes en morceaux. Coupez l’ananas en morceaux également.

3° Séparez le blanc et le jaune des œufs puis ensuite faites monter les blancs en neige.

4°Mélangez les jaunes avec les 2 cuillères à soupe de farine, les 2 cuillères à soupe de sucre et ajoutez les 250ml de lait au fur et à mesure.

5° Incorporez délicatement les blancs en neige, ne mélangez pas, soulevez sans tourner.

6° Faites dorer les morceaux de pommes et d’ananas dans une poêle avec les 2 cuillères à soupe de margarine.

7° Mettez les morceaux de pommes et d’ananas cuits dans un moule à gâteaux .Versez le mélange sur les fruits et faites cuire 20 mn.

10° Servez tiède ou froid selon votre convenance.

Liste des courses pour cette recette rapide et légère

?2 pommes

?½ ananas

?2 œufs

? farine

?250 ml de lait

?2 cuillères à café de margarine allégée

?2 cuillères à soupe de sucre

Astuces pour cette recette rapide

Ce gâteau peut se servir tiède ou froid. Si vous le servez tiède la gourmandise nous pousserait presque à rajouter un petite boule de glace famille ou pourquoi pas une cuillère de crème fraîche, mais attention les calories vont augmenter bien entendu. A vous de voir ce que vous avez mangé avant et ce que vous mangerez après dans la journée .Pour ceux qui n’ont pas de problème de poids vous pouvez y aller avec modération bien sûr ;

Pour les blancs en neige de cette recette rapide vous pouvez les faire avec un fouet électrique c’est beaucoup plus pratique et efficace .

Quoiqu’il en soit n’oublier pas de pratiquer votre activité physique quotidienne. C’est bon pour le moral et pour notre corps. En plus cela nous donne bonne conscience avant de manger. Alors pourquoi pas un petit peu de marche ou un footing ou du vélo d’appartement si vous en possédez un. Allez bon courage à tous.