

Recette sans gluten ni lait : clafoutis aux fraises et aux bananes

- Recette bio
- Recette sans gluten
- Recette sans lait



Jusqu'au mois de septembre on va pouvoir déguster les fraises et on aurait tort de s'en priver ! Très peu calorique, elles sont un met de choix pour ceux qui font attention à leur ligne, bien sur si on la met dans un clafoutis ce n'est pas la même chose que de l'arroser d'un filet de [sirop d'agave](#). Ma version de clafoutis sans gluten ni lait est plus légère et plus digeste que la version classique crème + lait.



J'ai reçu il y a quelques temps un set de moules silicone [mySet de cookut](#), j'ai tellement couru partout que je n'ai pas eu le temps de les tester avant. Ce clafoutis aux fraises et aux bananes fut l'occasion de l'inauguration de ces [moules silicone](#). Quoi de plus agréable que des fraises rafraichissantes et des bananes fondantes dans un clafoutis ? En plus ça change des cerises !

Pour 8 personnes

Temps de préparation : 12 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients

- 3 bananes
- 250 g de fraises
- 150 g de sucre de canne blond
- 60 g de farine de riz
- 3 œufs
- 20 cl de crème d'amande
- 20 cl de l'ait d'amande

- 1 CS de purée d'amande
- 1 cc de vanille en poudre
- 1 pincée de sel

1. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180 °C.
2. Épluchez les bananes, coupez les en rondelle et mettez les dans le fond du moule.
3. Lavez et équeutez les fraises, coupez-les en en deux, et mettez les par dessus les bananes.
4. Dans un récipient mettez le sucre de canne, la farine de riz et une pincée de sel. Cassez les œufs par dessus et mélangez.
5. Délayez la purée d'amande dans le lait d'amande. Versez par dessus petit à petit tout en mélangeant.
6. Ajoutez la crème d'amande et la vanille en poudre. Mélangez une dernière fois avant de verser sur les fruits.
7. Mettez à cuire au four chaud pendant 50 minutes.
8. Laissez refroidir complètement avant de déguster.

Le conseil de Karen

Voir aussi d'autres recettes de clafoutis :

[Recette bio : clafoutis aux cerises sans gluten ni lait](#)

[Recette bio : clafoutis aux pruneaux](#)

[Recette bio à la vapeur : clafoutis à la rhubarbe sans gluten sans lait de vache](#)