

Clafoutis aux poires roses, coulis douceur

Ingrédients (pour 6-8 parts)

Poires pochées roses

- 2 grosses poires (ou 3 petites)
- 400ml d'eau
- 1 pincée de pétales d'hibiscus séchées
- 30g de sucre de canne non raffiné
- 1 cas de jus de citron

L'appareil du clafoutis

- 500 ml de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 4 oeufs
- 50g de sucre de coco
- 80g de farine de petit épeautre (ou farine sans gluten)
- 2 cas de fécule de maïs

Coulis douceur

- 3 cas de purée de cajou
- 1 cac de lucuma
- 2 cac de miel liquide d'acacia
- 3 cas d'eau

Préparation

1. Poires pochées roses : préparez les poires : épluchez-les, coupez-les en deux et évidez le centre.
2. Dans une casserole, versez l'eau, l'hibiscus, le sucre de canne non raffiné et le jus de citron.
Faites revenir à feu frémissant pendant 15 minutes.
3. Appareil à clafoutis : faites chauffer à feu très doux le lait dans une casserole et glissez-y la gousse de vanille coupée dans le sens de la longueur. Environ 10 minutes. Cette étape permet d'assouplir la gousse afin de pouvoir, ensuite, retirer plus facilement les grains de vanille.
4. Pendant que le lait chauffe très doucement : dans un saladier, au fouet, battez : les oeufs, le sucre de coco.
Ajoutez ensuite la farine et la fécule. Remélangez.
5. Prélevez les grains de vanille de la gousse, ajoutez-les au lait. Versez le lait vanillé dans l'appareil à clafoutis. Remélangez au fouet une dernière fois.
6. Préparez le clafoutis avant la cuisson au four : égouttez délicatement les poires.
7. Disposez les demi poires dans un fond de moule. Versez l'appareil à clafoutis par dessus.
8. Enfournez et laissez cuire à 30-35 minutes au four à 180°C.
9. Pendant que le clafoutis cuit : préparez le coulis en mélangeant le tout à la fourchette dans un petit bol.

Variantes

- **Poire** : on peut opter pour les deux variétés les plus couramment distribuées : william ou conférence. La première est plus fragile et s'oxyde plus rapidement mais tient tout de même bien la cuisson si on ajoute quelques gouttes de jus de citron. La seconde est moins fragile mais sera plus ferme : on peut rajouter 5 minutes de cuisson avec elle.
Bien sûr, on peut imaginer la même recette avec des coings, des pommes ou autre fruit de saison. Durant l'été, on fera attention au fruit choisi : ceux rendant beaucoup d'eau (framboise, fraise, pêche) pourront altérer la tenue du clafoutis.
- **Hibiscus** : dans cette recette, leurs pétales servent à teindre d'une jolie couleur rose les poires. Elles apportent également une pointe d'acidité. Si l'on n'a pas de pétales d'hibiscus, on peut utiliser quelques gouttes de jus de betterave (rendu rose) ou des pétales de bleuets (qui coloreront en bleu les poires).
- **Farine** : on peut varier les farines et même en mélanger plusieurs : riz, maïs, etc.
Attention toutefois à ne pas utiliser (ou avec parcimonie) celles très fortes en goût : châtaigne, sarrasin, coco ne devront, par exemple, pas excéder plus de 10% du poids total des farines.
- **Sucre de coco** : on peut le remplacer par du sucre de canne non raffiné. Le sucre de coco apporte un petit goût supplémentaire (que son pouvoir sucrant), évoquant le caramel.
- **Purée de cajou** : on peut utiliser de la purée amande blanche. Si l'on opte pour de la purée d'amande complète ou noisette, on peut remplacer la lucuma (vue juste après) par de la poudre de cacao cru.
- **Lucuma** : elle est facultative. Elle a un goût très doux, très « coconing », vraiment difficile à décrire ! Elle a une partie dédiée dans mon livre La Bible des superaliments ([lien](#))
- **Miel liquide** : sirop d'érable, sirop d'agave, nectar de coco liquide, tous les sucrants sont bienvenus pour remplacer le miel liquide !