

# Clafoutis de kiwi et graines de pavot

Bonjour à toutes et tous

Depuis que je me suis efforcée à cuisiner de saison, j'ai à la fois dû apprendre des limitations en terme d'ingrédients et à la fois ouvert mon champ des ingrédients possibles. Le plus gros changement a été pour la saison d'hiver où, loin de l'image « *patate-carotte-poireaux-chou-fleur* » j'ai découvert une large variété de légumes racines ou de choux. Du côté des fruits, loin du restreint « *pomme-poire-orange* », j'ai largement augmenté la diversité du panier. Les **grenades** sont venues pep'ser les salades salées ou sucrées. Les **clémentines de corses** sont venues égayer les goûters. Le **kiwi** a été complètement redécouvert en version « made in France ». Et oui, même si son nom évoque la nouvelle Zélande, le kiwi est produit en France, récolté en hiver et début de printemps. Il se plaît particulièrement dans le sud de la France : Drôme comme Gers. D'ailleurs, je n'ai pu m'empêcher de sourire en découvrant sur les pages d'ingrédients locaux du Gers, que le kiwi de l'Adour – seul fruit disposant d'une IGP/AOP – est en partie « made in Gers ».

Bref, le kiwi en dessert, c'est tout une affaire. On le connaît sans doute cru, mais saviez vous qu'il cache bien son jeu et est délicieux cuit ? Il prends alors des notes citronnées et acidulées. Alors, cette année, – après la série de crêpes – j'ai voulu tenter une recette de clafoutis de kiwis. J'utilisais ma recette de pâte à clafoutis de base, une pâte légère à base de maïzena, puis, pour y mettre du « croquants, j'incorporais des graines de pavot.

A la dégustation, ce clafoutis fut une délicieuse alternative de dessert d'hiver : pâte fondante et crémeuse, note acidulée du kiwi, « croquant » des graines ». Tout le monde en est

sorti conquis et ravi, petits et grands.

Le week-end approchant, je voulais partager avec vous cette recette de clafoutis kiwi. J'espère qu'elle vous plaira. Bonne journée !



- CLAFOUTIS DE KIWI  
& GRAINES DE PAVOT -



# Recette : Clafoutis de kiwi et graines de pavot

Saison de la recette : Décembre à Mai

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

## Ingrédients

Pour 4 petits clafoutis :

- 5 à 6 kiwis selon la taille
- 2 œufs
- 150 ml de crème
- 100 ml de lait
- 50 g de maïzena
- 2 cuillères à soupe de graines de pavot
- 85 g de sucre
- huile ou beurre pour les ramequins.

## Réalisation

- Huilez ou beurrez légèrement vos ramequins
- Lavez puis pelez les kiwi. Coupez les en quarts dans le sens de la longueur puis détaillez en tranches. Répartissez les morceaux de kiwi dans les ramequins.
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre.
- Incorporez la crème et le lait en mélangeant bien.
- Ajoutez la maïzena puis mélangez bien de manière à limiter les grumeaux.
- Ajoutez enfin les graines de pavot puis versez la

préparation sur les kiwis.

- Enfournez à 180°C pour 25 minutes. Les clafoutis doivent être pris au centre et commencer à dorer.

Servez ces clafoutis kiwi frais ou tièdes.

### Astuces :

- Pour une note de douceur, réduisez la maïzena à 40 g et ajoutez 40g de poudre d'amande à la pâte.
- *Variante* : Réalisez le clafoutis sans graines de pavot mais disposez un bon trait de chocolat fondu sur le clafoutis juste avant dégustation.
- *Sans lactose* : Vous pouvez tout à fait remplacer lait et crèmes par leurs équivalents végétaux, idéalement à l'amande.



Clafoutis kiwi et graines de pavot

