

POMMES FIGUES A LA CANNELLE ET AMANDES

Dimanche 29

Septembre 2019

Un dessert de saison :

Pommes figues à la cannelle et amandes pour 2 personnes et 2pp-3sp par part

- 2 pommes reinettes du Canada + 2 tranches d'une troisième pomme *

- 2 belles figues fraîches*

- 4 cuillerées à café de confiture allégée de figues

- 1/2 cuillerée de cannelle en poudre

- 5g d'amandes effilées

- 5g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 180° (th 6)

Beurrer avec une noix de beurre un plat allant au four

Passer sous l'eau 2 reinettes et les creuser en ôtant le trognon.

Les badigeonner du restant de beurre

Couper les figues en petits morceaux, mélanger avec 2 c à c de confiture et en farcir les pommes

Napper du restant de confiture

Saupoudrer de cannelle et d'amandes

Poser les pommes sur 2 tranches de reinette pour les stabiliser

Enfourner 25 minutes



Les sortir et les déguster tièdes ou froides



Pour les personnes diabétiques, ne pas mettre la confiture bien que la quantité ne soit pas énorme et sucrer le farci de figes avec du sucralose en poudre si nécessaire

La fige contrairement à des idées reçues est un fruit moyennement sucré et surtout riche en fibres, minéraux et vitamines B

.Affichant 50 calories pour un fruit moyen ,elle a toute sa place dans un régime équilibré

Avec le restant de la troisième pomme, j'ai fait une compote sans sucre

Pour le repas du soir : râpé de carotte courgette + 1 c à c d'huile (1pp-1sp) -croque-monsieur avec du jambon de dinde (6pp-5spl)

-pomme fige à la cannelle et amandes (2pp-3sp). Total :

9pp-9spl

Très bon dimanche

Lilou3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

**Tous droits
réservés**