

CRUMBLE DE POIRES

Dimanche 20 Septembre 2020

Pas tout à fait la recette classique : plus légère et moins de sp

*Crumble de poires pour 2 personnes et 5sp vert ☐ -5spl bleu☐
-4spv violet☐ par part*

*-2 poires **

*-1 petite banane**

-2 cuillerées à café de crème 4 %

*-30 g de flocons d'avoine complets **

-20 g de poudre d'amandes

-5 g d'amandes effilées

-4 cuillerées à café de sugarly (sucralose)

-15 g de beurre à 41%

Peler les poires, les couper en 2, enlever le cœur et les pépins et les faire revenir 5 minutes dans un poêle beurrée avec 10 g de beurre à 41%.

Les ôter et les mettre dans 2 ramequins beurrés avec 5 g de beurre. Les saupoudrer de sugarly : 1 c à c pour chaque ramequin





Couper la banane épluchée en rondelles. Les écraser en purée avec la crème

Préparer la pâte à crumble en émiettant les flocons d'avoine, la poudre d'amandes, l'écrasé de banane et 2 c à c de sugarly ensemble

Recouvrir les poires avec ce crumble granuleux

Parsemer quelques amandes effilées

Enfourner 25 minutes dans le four préchauffé 180° (th 6)

Servir



J'ai trouvé cette manière de préparer un crumble plus léger dans la revue « Maxi Cuisine ». Le crumble est quand même assez croustillant même avec l'absence de beurre

Pour le repas : virgin mojito sans sucre (0sp vert bleu violet□□□)-crudités fenouil cru ,radis ,tomates cerises, bâtonnets de carottes avec une pseudo mayonnaise $\frac{1}{2}$ œuf dur + 50 g de faisselle 0%(2sp vert□ -1spl bleu□ -0spv violet□)-40 g de saumon fumé citron(2sp vert □ -0spl bleu□ -0 spv violet□)-moules vapeur (2sp vert□ -0spl bleu□ -0spv violet□)-120 g de frites Actifry avec 1 c à c d'huile (4sp vert□ -4sp bleu□ -1spv violet□)-crumble de poires (5sp vert □ -5spl bleu□-4 spv violet□). Total : 15 sp vert □ – 10 spl bleu□ – 5spv violet□

Je vous souhaite un très beau dimanche

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés