

# CRUMBLE A LA POIRE WILLIAMS

Dimanche 06 Mars 2022

*Un dessert assez léger et surtout à IG assez bas.*

*Crumble à la poire williams pour 1 personne et 5 sp vert bleu violet*  
*-5 psp*

*-1 poire williams\* : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-1 cuillerée à café d'alcool de poire : 0 sp vert bleu violet-0 psp*

*-1 cuillerée à soupe de farine de lupin : 1 sp vert bleu violet-1 psp*

*-10 g de poudre d'amandes :2 sp vert bleu violet- 2 psp*

*-10 g de beurre à 41% : 2 sp vert bleu violet-2 psp*

*-1 cuillerée à café de sugarly (sucralose) :0 sp vert bleu violet-0 psp*

*Peler la poire et la détailler en petits morceaux.*

*Préchauffer le four à 200° chaleur traditionnelle.*

*Beurrer un plat allant au four avec une petite noix de beurre.*

*Déposer les morceaux de poire et les napper d'alcool de poire.*

*Préparer le crumble : émietter ensemble la farine, la poudre d'amandes, le sugarly et le restant de beurre et en recouvrir les morceaux de poire.*

*Enfourner 30 minutes.*

*Déguster chaud ou tiède.*



*Vous pouvez prendre de la farine de blé mais celle de lupin (magasin bio) a un indice glycémique bas.*

*Vous pouvez aussi remplacer l'alcool de poire par du rhum.*

*Pour le repas : poireaux en vinaigrette allégée 2 c à c (1 sp vert bleu violet-1 psp) -papillote de lieu aux petits légumes (1 sp vert -0 spl bleu-0 spv violet-0 psp) -100 g de riz complet cuit (3 sp vert-3 sp bleu-0 spv violet-3 psp) -crumble à la poire williams (5 sp vert bleu violet-5 psp) -Total : 10 sp vert - 9 spl bleu-6 spv violet-9 psp*

*Bien sûr tenez compte de vos options pour le comptage en perso points psp*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**