

# POMME FIGUE A LA CANNELLE

Dimanche 25 Octobre 2020

*Une autre manière d'accorder ces deux fruits de fin d'été et de début d'automne*

**Pomme figue à la cannelle pour 2 personnes et 4 sp vert ☐ -3 spl bleu ☐ -3 spv violet☐ par part**

*-1 belle pomme reinette du Canada\**

*-2 figues noires \**

*-1 œuf moyen \**

*-100 g de crème à 4%*

*-5 g de beurre à 41%*

*-2 cuillérées à café de sugarly*

*-1/2 petite cuillérée à café de cannelle en poudre*

*Préchauffer le four 180° (th 6)*

*Beurrer deux ramequins allant au four.*

*Peler la pomme et la détailler en tranches fines et les étaler au fond des ramequins.*

*Couper les figues en quatre tranches après avoir ôté les pédoncules. Les poser sur les tranches de pomme.*

*Fouetter l'œuf avec la crème et le sugarly et verser équitablement dans chaque ramequin.*

*Saupoudrer de cannelle.*



*Enfourner 25 minutes.*

*À déguster après avoir laissé tiédir.*



*Vous n'aimez pas la cannelle ? La remplacer par de la vanille ou de la cardamome.*

*Ce dessert convient aux diabétiques car la cannelle a une action positive sur le diabète type 2 mais ne pas en abuser car à fortes doses, elle entraîne des effets indésirables et dangereux pour la santé*

*Pour le repas du soir : potage cresson pommes de terre avec 50 g de faisselle 0% (3 sp vert □ -3 sp bleu □ -0 spv violet □) -2 tranches de jambon de poulet (1 sp vert □ -0 spl bleu □ -0 spv violet □) -pomme figue à la cannelle (4 sp vert □ -3 spl bleu □ -3 spv violet □). Total :8 sp vert □ -6 spl bleu □ - 3 spv violet □*

*Très bon dimanche à toutes et tous*

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

***Tous droits réservés***