

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 □ -0spl 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