

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