

POMMES AU SIROP D'ÉRABLE ET GRAINES DE FENOUIL

Dimanche 10 Novembre 2019

Un dessert très léger d'après une recette trouvée dans une revue Top Santé

Pommes au sirop d'érable et graines de fenouil pour 2 personnes et 2 pp-2 sp par part

- 2 pommes reinettes du Canada *
- 1 citron jaune bio *
- 1 cuillerée à café de graines de fenouil
- 1 cuillerée à soupe de sirop d'érable
- 10 g de beurre à 41 %

Préchauffer le four 180° (th 6)

Peler les pommes, ôter le trognon avec un vide pomme et les coupez à la mandoline en tranches de 3mm. Les citronner

Les poser sur une plaque recouverte d'une feuille de cuisson

Les badigeonner au pinceau de sirop d'érable et éparpiller le beurre sur les tranches

Saupoudrer de graines de fenouil

Enfourner 10 minutes puis 3 à 4 minutes sous le gril pour les dorer

Répartir les tranches sur deux assiettes et servir aussitôt



Les reinettes du Canada se prêtent bien à la cuisson. Je

fais toujours mes tartes aux pommes avec cette variété

Le sirop d'érable dont je me sers vient du Canada, cadeau de ma fille et ayant un indice glycémique moyen, il est une bonne alternative par

rapport au saccharose : pouvoir plus sucrant et moins calorique

C'est un dessert de réalisation rapide et simple

Pour le repas : velouté épicé aux carottes (0 pp-0

sp-recette du 08 01 2017) -poulet aux épices et aux deux choux (7pp-3spl-recette

du 10 02 2018) -pomme au sirop d'érable et graines de fenouil (2 pp-2sp). Total :

9pp-5spl

Je vous souhaite un très beau dimanche

Lilou 3158 : cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés