

Crumble aux pommes

Chaque semaine, l'équipe Medelli vous propose une recette équilibrée et savoureuse. Les valeurs nutritives de chaque plat sont précisées.



Valeur nutritive *

Recette pour 6 personnes

Valeur par personne

Calories par part 173 - dont matières grasses 27

% Apport journalier

Lipides 3g	5%
dont saturés 2g	10%
Cholestérol 0g	0%
Sodium 37g	2%
Total glucides 36g	12%
Fibres alimentaires 4g	16%
Protéines 2g	
Calcium 7g	1%

* Les valeurs nutritives sont estimées. Les valeurs nutritives réelles peuvent varier en fonction du type et des quantités

d'ingrédients utilisés.

- Nombre de parts : **6**
- Calories par part : **173**
- Temps de préparation : **15**
- Temps de cuisson : **50**

Ingrédients

- 25 g de flocons d'avoine secs
- 30 g de farine de blé complet
- 50 g de sucre roux
- 1 c.à.c. de cannelle, à utiliser à différentes étapes de la préparation
- 2 c.à.s. de beurre allégé à tartiner
- 5 pommes pelées et émincées
- 2 c.à.s. de sucre
- 1 c.à.s. de fécule de maïs
- 45 g de crème fouettée allégée

Préparation de la recette

- Préchauffer le four à 190 °C.
-
- 1. Dans un bol, mélanger l'avoine, la farine, le sucre roux, 1/2 c.à.c. de cannelle et le beurre allégé. Mélanger avec une fourchette pour obtenir une pâte à crumble. Réserver.
- 2. Dans un saladier, mélanger les pommes, le sucre, la fécule de maïs, et la 1/2 c.à.c. de cannelle restante. Bien mélanger.
- 3. Beurrer un grand plat à four (20 x 20 cm). Mettre la préparation à base de pommes dans le plat. Garnir du crumble. Presser légèrement. Cuire au four pendant 35 minutes.
- 4. Pour servir, garnir de crème fouettée.
-
- Pour 6 personnes.