

CRUMBLE AUX POMMES

*Version
Équilibrée*

INGRÉDIENTS : 6 PERSONNES

- 1 kg de pomme
- 150g de farine
- 75g de beurre + noisette pour beurrer le plat
- 250 g de sucre semoule
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- Glace vanille

MATÉRIEL

Casserole, fourchette/couteaux, planches à découper, cuillère en bois, un épluche-légumes, ramequins

VALEURS NUTRITIONNELLES

Pour 1 personne

Protéines	Lipides	Glucides	Kcal
2	9	36	240

RECETTE – FACILE 35MIN

- **Préchauffer votre four** à thermostat 8
- **Eplucher, épépiner et couper** les pommes en gros morceaux
- **Faire réduire** les pommes à feu fort pendant **2 min** avec une cuillerée à soupe d'eau puis **maintenir la cuisson à feu doux pendant 7 à 8 min**
- **Ecraser les derniers gros morceaux de pommes à la fourchette**
- **Mélanger** les pommes avec 125g de sucre et ½ cuillère à café de cannelle
- **Ajouter 20g de crème fraîche Verser ce mélange dans un plat beurré**
- **Travailler** le beurre en incorporant le reste du sucre, la cannelle et 150g de farine
- **Travailler le tout pour obtenir un sable grossier**
- **Répartir sur la compote et enfourner pendant 25 min**