

Recette facile

GRATIN D'AUTOMNE

- **Énergie** : 109.2 kcal
- **Protides** : 1.0 g
- **Lipides** : 0.6 g
- **Glucides** : 22.9 g



10 minutes



quelques minutes

iSIS
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 2 poires
- * 1 pomme
- * 2 clémentines
- * 1 kiwi
- * 1 jus d'orange
- * 1CàC d'extrait de vanille
- * 1CàS de sucre glace

USTENSILES

- * 1 planche à découper
- * 1 couteau
- * 1 plat à gratin
- * 1 cuillère à café
- * 1 cuillère à soupe
- * 1 bol
- * 1 fouet

ÉTAPES

1

Éplucher les fruits.

2

Couper la pomme et les poires en fines lamelles, le kiwi en rondelles et détacher les quartiers de clémentines.

3

Disposer le tout dans un plat à gratin.

4

Mélanger le jus d'orange et la vanille et le verser sur les fruits.

5

Saupoudrer de sucre glace puis placer sous le gril du four quelques minutes jusqu'à coloration.

6

Servir chaud.