

Recette facile

CRUMBLE DE POMMES ET POIRES AUX AMANDES

- **Énergie** : 280 kcal
- **Protéines** : 2 g
- **Lipides** : 14 g
- **Glucides** : 35 g

isis
DIABÈTE

INGRÉDIENTS

- * 3 pommes
- * 3 poires
- * 50g de farine
- * 50g de sucre roux
- * 50g de beurre
- * 30g d'amandes effilées
- * 1 pincée de cannelle

USTENSILES

- * Plat à gratin
- * Couteau
- * Planche à découper
- * Saladier
- * Cuillère en bois

ÉTAPES

1

Préchauffer le four à 180°C.

2

Éplucher les pommes et les poires, les couper en morceaux et les disposer dans un plat à gratin.

3

Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la cannelle et les amandes.

4

Ajouter le beurre coupé en petits morceaux et mélanger avec les doigts pour obtenir une texture sablée.

5

Répartir la pâte à crumble sur les fruits.

6

Enfourner pendant 25 minutes, jusqu'à ce que le crumble soit doré et croustillant.