Clara Estebe Juárez
Diététicien · 10109625342

SUCETTES DE POMME AU CHOCOLAT

Ces pommes sucettes aux saveurs de l'automne sont rapides et facile à faire, et super ludique et un façon différent de profiter d'un fruit.

15 minutes
30 minutes
2 portions

INGRÉDIENTS

- 1 unité moyenne de pomme , pulpe, crue (150 g)
- 2 carrés moyens de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette (20 g)
- 5 grammes d'huile de coco vierge Carrefour
- 2 unités de noix de pécan (4 g)
- 10 grammes de canneberge ou cranberry, séchée, sucrée
- 1 pincée fleur de sel, non iodée, non fluorée

MODE DE PRÉPARATION

1º Couper les noix de pécan et les canneberges séchées.
2º Bien laver et évider les pommes. Les sécher puis les couper en tranches d'environ 2 centimètres dans la longueur sans les éplucher.
3º Faire une entaille dans le cul des tranches de pommes à l'aide d'un couteau bien pointu. Enfoncer délicatement un bâtonnet dans chaque entaille.
4º Faire fondre le chocolat avec l'huile de coco, au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes.
5º Tremper les bâtonnets de pomme dans le chocolat fondu, ajouter les toppings et la pincée de fleur de sel et déposer sur une planche recouverte de papier sulfurisé.
6º Laisser durcir le chocolat au frigo.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (96 g)	% AR
ÉNERGIE	142 kcal	137 kcal	7 %
PROTÉINES	2 g	2 g	3 %
GLUCIDES	16 g	15 g	6 %
SUCRES	14 g	13 g	15 %
LIPIDES	9 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	4 g	15 %
SODIUM	594 mg	570 mg	24 %