

**TIAN DE FRUITS AU PAIN D'ÉPICES** 15 minutes 40 minutes 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 500 grammes de poires mûres et un peu fermes
- 500 grammes de pommes
- 20 grammes de pain d'épices
- 5 grammes de sucre de coco
- 1/2 cuillère à café de baies roses
- 10 cl de nectar d'orange
- 1 cuillère à café moyenne de matière grasse végétale ou margarine, 80% MG, doux [7 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 180 °C [th 6].
- 2° Pelez et épépinez les fruits, détaillez-les en gros quartiers de taille identique. Toastez la tranche de pain d'épices au grille-pain pour la faire durcir un peu et coupez-la en petits morceaux.
- 3° Margarinez un plat à gratin (contenance 1 litre). Répartissez-y les quartiers de fruits en les alternant. Saupoudrez de sucre de coco et parsemez de baies roses. Enfourez pour 10 minutes.
- 4° Au bout de ce temps, arrosez de nectar d'orange et poursuivez la cuisson 10 minutes. Augmentez la température du four à 220 °C, parsemez de morceaux de pain d'épices, remuez un peu pour les imprégner de jus et faites cuire 5 minutes de plus. Laissez tiédir dans le four éteint puis réservez au frais.
- 5° © 180 recettes WeightWatchers® saines et gourmandes de l'apéritif au dessert

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [283 g]	% AR
ÉNERGIE	63 kcal	179 kcal	9 %
PROTÉINES	1 g	2 g	3 %
GLUCIDES	13 g	36 g	14 %
SUCRES	10 g	27 g	30 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	7 g	29 %
SODIUM	6 mg	17 mg	1 %