

**CRUMBLE GROSEILLES MÛRES** 6 portions**INGRÉDIENTS**

- 200 grammes de mûre noire (du mûrier), crue
- 300 grammes de coulis de fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, cassis)
- 90 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 30 grammes de flocons d'avoine
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 40 grammes de sucre de coco

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).
- 2° Rincer les groseilles et les mûres et les répartir dans un plat à four.
- 3° Verser la farine et les flocons d'avoine dans un saladier et mélanger avec le sucre.
- 4° Ajouter le beurre coupé en dés et travailler la pâte du bout des doigts pour obtenir un sable grossier.
- 5° Répartir cette pâte sur les fruits et enfourner pour 30 min.
- 6° Servir chaud ou tiède.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (120 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	215 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	4 g	8 %
GLUCIDES	29 g	35 g	13 %
SUCRES	13 g	16 g	17 %
LIPIDES	8 g	9 g	13 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	13 %
SODIUM	10 mg	12 mg	0 %