

**CRUMBLE POIRE ET CHOCOLAT** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 3 unités petites de poire Williams, pulpe, crue (300 g)
- 20 grammes de sucre de coco
- 60 grammes de farine de blé tendre ou froment T150
- 25 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 40 grammes de chocolat noir à pâtisser
- 4 grammes de vanille, gousse

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Éplucher les poires et les couper en morceaux.
- 2° Les déposer dans un moule ou plat à gratin.
- 3° Dans un saladier verser la cassonade, la vanille, la farine complète et le beurre mou.
- 4° À la main, malaxer la préparation pour obtenir une consistance sableuse.
- 5° Découper le chocolat en morceaux.
- 6° Sur les poires parsemer le crumble.
- 7° Parsemer de pépites de chocolat sur le dessus.
- 8° Enfourner et faire cuire 35 minutes à 180°C.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (112 g)	% AR
ÉNERGIE	190 kcal	213 kcal	11 %
PROTÉINES	3 g	3 g	6 %
GLUCIDES	24 g	26 g	10 %
SUCRES	7 g	7 g	8 %
LIPIDES	9 g	10 g	14 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	16 %
SODIUM	7 mg	7 mg	0 %