

CRUMBLE AU CASSIS



Riche en anti-oxydant et Indice Glycémique bas. A servir avec [pourquoi pas] une glace au yaourt, moins calorique que les autres glaces. VARIANTES : >Pour diminuer encore plus l'indice glycémique vous pouvez remplacer la farine par des flocons d'avoine mixés en farine et remplacer le sucre roux par un sucre roux complet [sucre rapadura ou muscovado]. Pour un dessert 100% végétal : remplacer le beurre par de la purée d'amandes.

 10 minutes 50 minutes 6 portions

INGRÉDIENTS

- 130 grammes de farine d'épeautre
- 75 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes poudres d'amande
- 75 grammes de sucre roux ou rapadura/muscovado
- 300 grammes de cassis [frais ou surgelés]

MODE DE PRÉPARATION

1° Préchauffer le four à 200°C et beurrer un moule. Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, la poudre d'amandes et le beurre coupé en dés. Travailler le mélange avec le bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Verser les cassis dans le moule puis répartir la pâte sur le dessus. Enfourner pendant 40 minutes, laisser tiédir et déguster.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (105 g)	% AR
ÉNERGIE	290 kcal	304 kcal	15 %
PROTÉINES	5 g	5 g	11 %
GLUCIDES	31 g	32 g	12 %
SUCRES	17 g	18 g	20 %
LIPIDES	15 g	16 g	22 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	7 g	37 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	6 g	24 %
SODIUM	6 mg	6 mg	0 %