

CRUMBLE AUX FRUITS D'ÉTÉ

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 6 unités petites d'abricot, dénoyauté, cru (240 g)
- 4 unités petites de nectarine ou brugnon, pulpe et peau, crue (440 g)
- 100 grammes de beurre demi-sel
- 80 grammes de sucre roux
- 100 grammes de flocons d'avoine
- 100 grammes de farine de riz ou 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Préchauffez votre four à 180°C. Lavez vos fruits. Coupez les en quartiers. Dans un moule ou poêle en fonte d'environ 25 cm de diamètre, placez vos fruits avec les 2 noix de beurre et saupoudrez avec les 2 c. à soupe de sucre roux. Enfourez 10 minutes. Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble. Commencez par faire ramollir le beurre au micro-ondes ou dans une casserole (il ne faut pas qu'il soit complètement fondu/liquide). Dans un saladier, versez le beurre mou avec le sucre, les flocons et la farine. Mélangez, idéalement avec vos mains, jusqu'à obtenir un sable grossier. Sortez votre plat du four. Saupoudrez les fruits avec la pâte à crumble. Enfourez pour 25-30 minutes de cuisson supplémentaires ou jusqu'à ce que la pâte à crumble soit dorée. Laissez tiédir 5-10 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (177 g)	% AR
ÉNERGIE	179 kcal	317 kcal	16 %
LIPIDES	9 g	16 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	9 g	44 %
CHOLESTÉROL	0 mg	0 mg	0 %
SODIUM	98 mg	174 mg	7 %
GLUCIDES	26 g	45 g	15 %
SUCRES	12 g	21 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	4 g	17 %
PROTÉINES	3 g	6 g	—