



TIAN DE FRUITS AU PAIN D'ÉPICES

Un dessert fruité et épicée pour manger des fruits différemment.

🕒 15 minutes

🕒 40 minutes

🍴 4 portions

INGRÉDIENTS

- 1 c. à soupe de fructose ou 15 grammes de sucre roux
- 1 cuillère à café de margarine
- 3 poires
- 1 petit verre de nectar d'orange bio
- 3 pommes
- 3 poires
- 25 grammes de pain d'épices
- 30 grammes de sureau, baie, crue

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 les quartiers de fruits en les alternant. Saupoudrez de fructose et parsemez de baies roses. Enfourez pour 10 minutes.
- 4° Après les 10 minutes, 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.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (411 g)	% AR
ÉNERGIE	58 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	0 g	1 g	3 %
GLUCIDES	14 g	56 g	22 %
SUCRES	10 g	41 g	45 %
LIPIDES	1 g	3 g	4 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	1 g	4 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	9 g	36 %
SODIUM	7 mg	31 mg	1 %