

## Crumble d'hiver aux kakis et poires

Cette recette est sans sucres ajoutés. Le fructose et le glucose naturellement présents dans le kaki et la poire suffisent à rendre la préparation douce et appétissante.

### Nutrition

*Pour une part*

<b>Protéines</b>	<b>Lipides</b>	<b>Glucides</b>	<b>Energie</b>	<b>Fibres</b>
2,75	12gr avec beurre 7gr avec huile d'olive/noisettes	<b>21gr</b> <b>IG : moyen</b>	206Kcal avec beurre 158 Kcal avec huile	4gr



Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 25 minutes



180° C

### Pour 6 personnes

- 2 gros kakis ou 4 petits
- 2 poires
- 75gr de farine de blé semi-complète
- 75gr de d'Okara d'amande ou poudre d'amande
- 60gr de beurre doux **OU** 2 CAC d'huile d'olive ou de noisettes
- 2 gousses de vanille



### Préparation

1. Peler les kakis et les poires puis les découper en petits dés. Préchauffer le four à 180°C.
2. Dans une casserole faire revenir environ 10 minutes les fruits avec un petit fond d'eau, les gousses de vanille et une pincée de cannelle.
3. Dans un saladier, mélanger la farine, l'Okara (ou la poudre d'amande) et le beurre coupé en petits morceaux (ou l'huile), vous devez obtenir une texture sableuse.
4. Disposer les fruits au fond d'un plat ou dans 6 petits ramequins et recouvrir avec la pâte sableuse. Enfourner 25 minutes.
5. Servir chaud ou tiède.

### Variantes

Remplacez le beurre par 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou de noisettes (plus gouteuse) afin d'améliorer la qualité nutritionnelle par l'apport d'omégas (9 et 6). Selon la saison et vos préférences, alternez avec des fruits murs à point.

### **Idée menu équilibré**

Salade de carottes râpées + Mijoté de lentilles vertes au chou vert + Filet de cabillaud en papillote + Crumble d'hiver