



CRUMBLE MANGUE ANANAS ET SAFRAN

POUR 4 PERSONNES



INGRÉDIENTS

350G D'ANANAS
350G DE MANGUE MÛRE
6 À 8 PETITS SABLÉS BRETON
1 CC DE SAFRAN

PRÉPARATION

- Laver, éplucher puis couper l'ananas en cubes.
- Laver, éplucher et couper la mangue en cubes de taille moyenne.
- Faire cuire l'ananas et la mangue dans une poêle à feu doux, ajouter le safran.
- Laisser compoter.
- Sortir du feu et laisser refroidir.
- Verser de la compotée de fruits dans des ramequins.
- Râper ou écraser grossièrement les sablés selon votre goût et recouvrir la compotée.



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ / GLUTEN - ŒUF



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 157g - 181 Kcal :

Glucides : 27,5g dont Sucres : 18,1g,
Lipides : 4,3g dont AG Saturés : 2,7g,
Protéines : 2g, Sel : 0,2g, Fibres : 2,6g

