



CRUMBLE AUX FRUITS ROUGES ET ÉCLATS D'AMANDE

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

220G DE FRUITS ROUGES DIVERS (FRAISES,
FRAMBOISES, MYRTILLES, GROSEILLES...)
40G DE GRIOTTES
40G DE CASSIS
2 CC DE SUCRE ROUX

BASE CRUMBLE

40G DE FARINE T55
30G DE SUCRE EN POUDRE
40G DE BEURRE DOUX
30G D'AMANDE EN POUDRE
AMANDES ÉMONDÉES

PRÉPARATION

- Laisser le beurre ramollir à température ambiante.
- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Concasser grossièrement les amandes entières.
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un sablé.
- Réserver.
- Faire compoter les griottes et cassis avec le sucre.
- Mixer grossièrement et ajouter les autres fruits rouges.
- Mettre le mélange de fruits dans des ramequins à deux tiers.
- Compléter avec la pâte à crumble.
- Enfourner pour 25 à 30 min selon le four.
- Sortir du four lorsque le dessus est bien doré.
- Servir chaud ou froid.



DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 101g - 326 Kcal :
Glucides : 23,9g dont Sucres : 16,1g,
Lipides : 13,9g dont AG Saturés : 6,1g,
Protéines : 3,8g, Fibres : 3,5g
Calcium : 20,3mg, Fer : 0,3mg



ALLERGÈNES : LAIT – BLÉ/GLUTEN – FRUITS À COQUES