



CRUMBLE

POMMES PRUNES

IDÉE DE MENU

Velouté de courge

Escalope de poulet grillée et purée de carottes et pois cassés

Crumble pommes prunes

POUR UN MEILLEUR CONFORT DIGESTIF

Epluchez les pommes et les prunes.

Veillez à avoir des fruits de saison suffisamment mûrs.

La quantité de beurre peut légèrement être diminuée.

POUR VARIER

Variez les farines utilisées : sarrasin, blé, châtaigne, etc...

Variez les fruits : poires, bananes, etc...

POUR 6 PERSONNES

- 
- Préchauffer le four à 180°C.
 - Découper les fruits en petits morceaux et les placer dans un plat à gratin.
 - Pour réaliser la pâte à crumble, mélanger dans un saladier la farine, le sucre, le sucre vanillé et la poudre d'amandes.
 - Ajouter le beurre pommade découpé en petits morceaux, tout d'abord à la fourchette puis du bout des doigts pour obtenir une pâte effritée.
 - Répartir la pâte à crumble sur les fruits.
 - Faire cuire le crumble environ à 40 à 45min.
 - Le déguster tiède ou froid selon votre goût.

- 100G DE FARINE DE RIZ
- 80G DE SUCRE SEMOULE
- 1 SACHET DE SUCRE VANILLÉ
- 50G DE POUDRE D'AMANDES
- 100G DE BEURRE POMMADE
- 4 PETITES POMMES
- 6 PRUNES

CE QUE L'AFA VOUS PROPOSE...

PERMANENCES NUTRITION TÉLÉPHONIQUES TOUS LES

- mardis de 14h à 18h
- nutrition@afa.asso.fr

FICHES THÉMATIQUES NUTRITION ET ALIMENTATION

- Sur le site Internet de l'afa

LIVRE « Bien manger avec ma MICI »

- Disponible en commande sur le site Internet de l'afa

DES INFORMATIONS SUR LE SITE INTERNET MICI CONNECT