



# 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](mailto: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