



## Recette de dessert : Crumble aux pommes, poires et noix

Réseau Santé Diabète

<u>Ingrédients</u> ( pour 4 personnes)	<u>Prix au kilo</u> (euros)	<u>Prix pour la quantité de la</u> <u>recette</u> (euros)
2 pommes	1.35	0.40
2 poires	1.09	0.33
Le jus d'un citron jaune	1.97	0.23
2 cuillères à soupe de noix	9.98	0.40
4 cuillères à soupe de flocons d'avoine	4.50	0.18
2 cuillères à soupe de céréales corn-flakes	3.20	0.06
½ cuillère à café de cannelle	35.75	0.07
½ cuillère à café de muscade	77.40	0.15
1 cuillère à café de miel	6.10	0.06
<b>PRIX TOTAL</b>		1.88 euros / 4personnes 0.47 cents / personne

### Préparation

Lavez les pommes et les poires. Enlevez les trognons et coupez-les en gros cubes.

Dans une casserole, déposez les cubes de pommes et de poires. Ajoutez un peu d'eau et le jus d'un citron. Assaisonnez avec de la cannelle et de la muscade.

Faites cuire sur feu doux pendant 15 minutes, casserole fermée, en remuant de temps en temps.

Concassez les noix.

Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, les céréales corn-flakes et les noix concassées avec le miel.

Déposez les pommes et les poires cuites dans un plat. Parsemez avec le mélange au miel.

Dégustez tiède.

## Bon appétit !

### Atouts nutritionnels



- Sucres naturels (fruits et miel), sans sucres ajoutés.
- Sucres lents (flocons d'avoine et céréales corn-flakes naturels), source d'énergie pour le corps.
- Epices pour remplacer l'ajout de sucres.
- Vitamines et minéraux
- Fibres alimentaires
- Oméga 3 = bonnes graisses (noix)

