

# Crumble Pomme – Poire -Chocolat



## INGREDIENTS (4)

- 2 pommes
- 2 poires
- 15g de beurre
- 10g de sucre de canne
- 10g de farine
- 20g de poudre d'amande
- 15g de noisettes (ou amandes/noix, ...)
- 30g de chocolat noir à 70% de cacao
- 20g de flocon d'avoine

*Recette testée et  
approuvée par Béka  
Marie, diététicienne à  
l'hôpital de Arlon*

## VALORISATION

### Pour 1 personne

Energie : 249 kcal

P : 3.76 g

L : 14.5 g

G : 29.83 g

Fibres : 4.54 g

Sel : 0.009 g

## PREPARATION

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger avec le bout des doigts : le beurre avec le sucre, la farine, les flocons d'avoine, la poudre d'amande et les noisettes concassées jusqu'à ce que ça devienne sableuse.
3. Eplucher et couper les fruits en petits morceaux. Concasser le chocolat. Mélanger les fruits et le chocolat dans un plat allant au four.
4. Répartir le crumble au-dessus et enfourner pour environ 20-25 min. A surveiller, les fruits doivent être fondants et le crumble doré.
5. Servir chaud, tiède ou froid. En dessert ou en collation.