

CRUMBLE AUX POMMES CARAMÉLISÉES



Pour 6 personnes | Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes | Cuisson : 1h

Pâte à crumble :

Farine blanche 100g • Sucre blanc 100g • Beurre à température ambiante ½ sel 75g

Pommes caramélisées :

6 pommes • Beurre ½ sel (ou doux) 25g • Sucre roux (ou blanc) 50g

1. Préparer la **pâte à crumble**. Dans un saladier (ou au robot), mélanger la farine, le beurre en morceaux à température ambiante et le sucre. Vous devez obtenir une **pâte sableuse**.
2. Former un pàton, l'envelopper dans du film plastique et le laisser reposer **au frais 30 minutes** ❄️ environ (elle va durcir).
3. En attendant, préparer les **pommes caramélisées**. **Éplucher** les pommes : enlever la peau et le trognon et couper chaque pomme en quartiers.
4. Dans une **poêle** anti-adhésive sur **feu moyen** : verser les pommes, le sucre et le beurre. faire revenir **environ 30 minutes** jusqu'à ce que les pommes soient **fondantes**, remuer souvent.
5. Préchauffer le four à **180°C**. Dans un plat allant au four : déposer dans le fond les pommes caramélisées et **émietter** avec vos mains la pâte à crumble par-dessus les pommes. Enfourner environ **30 minutes** (la pâte à crumble doit dorer) et servir tiède.



CONSEILS ET ASTUCES DE DIÉTÉTICIENNE :

- La diététique, c'est aussi savoir se faire **plaisir** de temps en temps !
- Varier les **fruits** selon vos goûts et les saisons : banane, figue, fruits rouges, fruits jaunes, poire, rhubarbe...
- Remplacer la moitié de la farine par de la **poudre de fruits oléagineux** : amandes, noisettes, pistaches...
- Découvrez [tous mes crumbles ici](#) !



Margaux Letort - diététicienne & blogueuse culinaire

www.recettes100faim.fr

