

CRUMBLE POMMES, BANANES, CHOCOLAT NOIR & NOISETTES



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

Pour la pâte à crumble :

- Farine blanche ou 1/2 complète 50g
- Noisettes décortiquées 50g
- Sucre blanc 100g
- Beurre (doux ou 1/2 sel) 75g
- Pépites de chocolat noir 60g

Pour les pommes caramélisées :

- 3 à 4 pommes
- Beurre (doux ou 1/2 sel) 20g
- Sucre blanc 50g
- + 3 à 4 bananes

Astuces :

- Remplacer les bananes par d'autres fruits : fruits rouges (300 à 400g), 3 à 4 poires...
- Remplacer les noisettes par d'autres graines : amandes, noix, Pécan, pistaches...
- Remplacer le chocolat noir par du chocolat au lait ou blanc.

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 1h
Repos au frais : 30 minutes | Pour 6 à 8 personnes

Préparation de la pâte à crumble :

1. Mixer finement les noisettes.
2. Dans un robot ou à la main : mélanger la farine, le sucre, le beurre (à température ambiante et en morceaux) et la poudre de noisettes.
3. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger de nouveau.
4. Former une boule de pâte et la réserver au frais 30 minutes (cette étape facilitera l'émiettement de la pâte).

Préparation des pommes caramélisées :

1. Éplucher les pommes, enlever le trognon et les couper en 8 quartiers.
2. Dans une poêle sur feu moyen, faire fondre le beurre.
3. Ajouter les quartiers de pommes et 1/3 du sucre et mélanger.
4. Laisser caraméliser les pommes (baisser le feu si besoin) et ajouter le restant du sucre une 2ème fois puis une 3ème fois jusqu'à ce qu'elles soient dorées sur toutes les faces. Cette étape prend 20 à 30 minutes.

Assemblage du crumble :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher les bananes et les couper en grosses rondelles.
3. Mélanger les bananes dans la poêle avec les pommes caramélisées et verser les fruits dans un plat à rebords.
4. Émietter la pâte à crumble sur toute la surface des fruits.
5. Enfourner pendant 25 à 30 minutes (la pâte à crumble sur le dessus doit être dorée et croustillante). Le temps de cuisson peut varier selon les fours.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr