



Crumble léger pomme-mangue

Phase : **Active, Stabilisation**

Par portion | Apports de référence %

Énergie	Matières grasses	Acides gras saturés	Sucres	Sel	Protéines	Glucides
206kcal	5,0g	2,59g	18,2g	0,04g	4,1g	34,5g
10%	6%	6%	20%	1%	9%	6%

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
30 min

Cuisson
30 min

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 500g de dés de pommes épluchés
- 400g de chair de mangue coupée en dés
- 120g de farine complète
- 30g de flocons d'avoine
- 60g de beurre 40% MG
- 1 cs de jus de citron
- 2 cs d'édulcorant en poudre
- 1 cc rase de cannelle

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Arroser les dés de pomme de jus de citron et de cannelle.
3. Mélanger les dés de pommes et de mangue et les disposer dans le fond d'un plat à gratin.
4. Dans un grand bol, mélanger la farine avec les flocons d'avoine et l'édulcorant.
5. Incorporer le beurre par petits morceaux du bout des doigts pour obtenir une pâte granuleuse.
6. Parsemer cette préparation sur les fruits.
7. Cuire au four pendant 25 minutes et terminer sous le grill pendant 5 minutes pour une belle coloration.