



CRUMBLE POMMES, GINGEMBRE & VANILLE

FRUITS MOCHES OU ABÎMÉS, ON JETTE ? ON GARDE ? SI OUI, ON EN FAIT QUOI ? MÊME TROP MÛRS, ILS N'EN RESTENT PAS MOINS DES FRUITS. ILS SONT SOUVENT PLUS SUCRÉS, LA RECETTE PROPOSÉE EST À BASE DE POMMES.

INGRÉDIENTS POUR 10 PERSONNES

Les fruits de saison découpés : par exemple

- 2 kg de pommes, 10g de racine de gingembre frais
- 1 cuillère à café de graines de gousse de vanille
- 125 g de noix ou de noisettes concassées
- 125g de pâte de noisettes
- 120 g de farine de pois chiches
- Du miel liquide

PAR PERSONNE

Les fruits de saison découpés : par exemple

- 200g de pommes, 2g de racine de gingembre frais, un peu graines de
- gousse de vanille (conserver la gousse pour réaliser une infusion).
- 1 poignée de noix ou de noisettes concassées
- 1 cuillère à soupe de pâte de noisettes
- 1 cuillère à soupe de farine de pois chiches.
- 1 cuillère à café de miel.

INSTRUCTIONS

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pelez et coupez les fruits en petits morceaux. Les étaler sur la plaque du four.
- Enfournez à mi-hauteur pendant 10 minutes, saupoudrez d'épices.
- Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble en malaxant les ingrédients, noix ou noisettes concassées, pâte de noisette ou beurre, farine de pois chiches et miel liquide.
- Répartissez le crumble sur les fruits compotés.
- Enfournez à four 200°C, surveillez la cuisson, on veut un crumble doré mais pas sec.



CRUMBLE POMMES, GINGEMBRE & VANILLE

ET PLUS ENCORE SELON VOS INSPIRATIONS, LA SAISON ET VOS GOÛTS

- Remplacer les pommes ou les mélanger avec les fruits de saison : poires, abricots, prunes, fruits rouges, coing.
- Remplacer la farine de pois chiches par des flocons d'avoine
- Ajouter des fruits secs dans la cuisson des fruits de saison : raisins secs, figues séchées.
- Et puis, varier les épices, cannelle, vanille, cardamome, anis, gingembre, poivre de Timut au goût d'agrumes.

A noter : si vous utilisez des fruits BIO, il est inutile de les éplucher.