



*Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !*

---

## **CRUMBLE DE POMMES ET DE POIRES**

**TEMPS DE PREPARATION: 20 mn**

**CALORIES AU 100 g : 120**

**CALORIES A LA PART : 180 (4 parts)**

### **INGREDIENTS:**

250 g de pommes

250 g de poires

1 citron

Une cuillère à café de cannelle

50 g de muesli

25 g de flocons d'avoine

25 g de cornflakes écrasés

### **METHODE :**

Cette recette sans édulcorant tout en étant basse calorie est une pure merveille !

L'association des saveurs de pomme et de poire, sous un chapeau croustillant est une véritable réussite pour les papilles.

Commencez par nettoyer, éplucher et évider les poires et les pommes, puis coupez-les en morceaux.

Dans une casserole, mettre les fruits, la cannelle et le zeste du citron, puis ajoutez deux cuillères à soupe d'eau. Portez le tout sur un feu doux, et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les fruits soient tendres.

Ensuite, versez ces fruits dans un plat à four.

Préchauffez votre four à 180 °C (Thermostat 6) pendant 10 mn.

Mélangez le muesli, les flocons d'avoine ainsi que les cornflakes écrasés, puis répartissez ce mélange sur les fruits précuits.

Enfournez dans le four préchauffé, puis laissez cuire pendant 15 à 20 mn, jusqu'à ce que la surface soit croustillante.

Voilà c'est prêt ! Désormais la gourmandise n'a plus de limite.

Servez et écoutez ! Après le silence (premier reflexe devant la surprise), un tonnerre d'applaudissements fera le tour de la table. Savourez alors cet instant de bonheur, il n'y a aucun doute, le Chef c'est Vous !