



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

GRANITÉ AUX POMMES ET FLOCONS D'AVOINE

TEMPS DE PREPARATION: 15 mn

CALORIES AU 100 g : 105

CALORIES PAR PART : 175 (6 parts)

INGREDIENTS:

3 pommes
2,5 dl de lait
100 g de flocons d'avoine
1 œuf (gros)

METHODE :

Cette recette diététique n'a qu'un but, associer plaisir du goût et basses calories. Elle est sans édulcorant. Les fruits sont souvent les meilleurs amis de l'homme dans ces conditions, et la pomme en fait bien sûr partie. Rapide à faire, cette recette est là pour vous servir !

Commencez par éplucher les pommes, puis retirez les pépins et coupez-les en dés.

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

Disposez les dés de pommes dans un plat creux, style plat à « gratin ».

Cassez l'œuf dans un récipient, fouettez-le puis ajoutez-lui le lait. Mélangez le tout.

Parsemez les flocons d'avoine sur les dés de pommes, puis versez le mélange fait de lait et d'œuf.

Enfournez dans votre four préalablement préchauffé, puis laissez cuire pendant 30 minutes.

Laissez refroidir. Ce granité de pommes et flocons d'avoine peut se déguster à la température que vous préférez, mais si vous voulez notre avis, c'est tiède qu'il tient toutes ses promesses.

Ne vous privez pas, car quand la gourmandise est à ce prix (calories !), ce serait dommage de s'en passer. Faire bon avec certaines contraintes, ça c'est le talent du chef, mais tout le monde sait que Le Chef c'est Vous ! Alors, faites-vous plaisir.