

Crumble aux Fruits : Version Saine sans Beurre

Informations pratiques

- Temps de préparation : 15 minutes
- Temps de cuisson : 30 minutes
- Nombre de portions : 4 personnes
- Difficulté : Facile

Ingrédients

- 500g de fruits de saison (pommes, poires, pêches ou fruits rouges)
- 100g de flocons d'avoine
- 50g de farine (blé, épeautre ou sans gluten)
- 1 yaourt nature (ou yaourt grec pour plus d'onctuosité)
- 2 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'agave
- 1 pincée de cannelle ou de vanille en poudre

Étapes de préparation

- Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6).
- Lavez, épluchez et coupez les fruits en dés. Disposez-les uniformément dans un plat allant au four.
- Dans un saladier, mélangez les flocons d'avoine, la farine, le yaourt, le miel et la cannelle.
- Travaillez le mélange à la fourchette jusqu'à obtenir une texture granuleuse et homogène.
- Répartissez cette préparation sur les fruits en émiettant grossièrement avec les doigts.
- Enfournez pendant 30 minutes jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant.

Conseils du chef

- Ajoutez une poignée d'amandes effilées ou de noix concassées pour apporter plus de croquant.
- Si les fruits sont très acides, n'hésitez pas à ajouter une cuillère à soupe de sucre complet sur les fruits avant de couvrir avec la pâte.
- Servez tiède, idéalement accompagné d'une cuillère de yaourt frais ou d'une boule de sorbet.