

Crumble aux poires et aux coings

RECETTE

www.cuisine-moi-un-fenouil.fr



15 minutes



45 minutes



4-6 personnes

INGRÉDIENTS

- 3 coings mûrs
- 3 poires Williams
- 100 g de farine de petit épeautre* T70
- 70 g de noisettes* décortiquées
- 80 g de sucre de fleur de coco Écodées
- 70 g d'huile de coco Bio Planète
- ½ c à c de mélange d'épices à pain d'épices Cook

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Éplucher les coings et les couper en morceaux, puis les cuire dans un petit faitout avec 20 cl d'eau pendant 20 minutes.
2. Éplucher les poires et les couper en fines tranches.
3. Dans un plat allant au four, disposer les coings cuits et les tranches de poires, puis saupoudrer du mélange d'épices à pain d'épices.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Concasser les noisettes à l'aide d'un couteau de cuisine.
6. Préparer l'appareil à crumble en mélangeant la farine de petit épeautre, le sucre de fleur de coco, les noisettes concassées et l'huile de coco, puis malaxer pour obtenir un sable grossier.
7. Recouvrir les fruits avec la pâte à crumble, enfourner et cuire 25 minutes à 180°C.
8. Servir tiède ou froid, accompagné d'une boule de glace à la vanille.

Fenouil Sargé
du lundi au samedi
de 9h à 19h
ZAC de la Pointe
02 43 81 87 71

Fenouil Université
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
22 bd. Louis Leprince-Ringuet
02 43 88 36 70

Fenouil République
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
1 rue Gambetta
02 85 29 15 80

Fenouil Atlantides
du lundi au samedi
de 9h30 à 19h30
4-6 avenue d'Houaoua
02 85 29 29 69

Fenouil Antarès
du lundi au samedi
de 9h à 19h
Rond-point d'Antarès
02 43 78 93 82