

PLAISIR GOURMAND

RICHE EN CALCIUM, SANS LACTOSE

CRUMBLE RHUBARBE ET POIRE ÉPICÉ AUX AMANDES

VALEUR NUTRITIONNELLE (100 GR)

CALORIES	158 KCAL
LIPIDES	6 GR
GLUCIDES	26 GR
FIBRES	3 GR
PROTÉINES	2 GR
CALCIUM	63 MG (7%)
VITAMINE D	2 IU (0.5%)



Mélanger les masses pour le crumble et cuire au four à 160 °C 20 min; Pendant ce temps, dissoudre dans une sauteuse à feu doux le sucre; ajouter le gingembre et confire doucement. Détailler la rhubarbe sans la peler en tronçons de 2 cm et cuire à feu doux dans ce sirop jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Égoutter et récupérer le jus de cuisson. Dans une autre sauteuse, fondre la mélasse et ajouter le jus de cuisson. Réduire jusqu'à consistance d'un caramel. Réserver en pipette si possible. Détailler la poire en dés et mélanger avec la rhubarbe confite. Moudre un peu de poivre long avant le dressage pour relever les fruits. Dresser les fruits épicés puis le crumble tiède par dessus, quelques amandes concassées et ajouter quelques points de caramel autour ou dessus pour décorer. Bonne gourmandise!

POUDRE D'AMANDES	10 GR
FARINE	5 GR
BEURRE CLARIFIÉ	5 GR
SUCRE ROUX	10 GR
AMANDES TORRÉFIÉES	5 GR
RHUBARBE	100 GR
POIRES	50 GR
GINGEMBRE	5 GR
SUCRE BLANC	30 GR
MÉLASSE	6 GR
POIVRE	Q.S

Par: Loïc Moulinier et Maryam Yepes