



Desserts aux fruits



Brochettes de fruits

Ingrédients (pour 4 personnes)

120 g de pommes
120 g de poires
120 g de bananes
120 g de kiwi
1 badiane
Cannelle en poudre
Noix de muscade en poudre

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Lavez, épluchez et coupez les fruits en morceaux.
- Piquez-les sur des pics à brochette.
- Disposez les brochettes dans une papillote de papier sulfurisé.
- Ajoutez la badiane, cannelle et noix de muscade et refermez la papillote.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 20 minutes.
- Servez tiède ou froid.



Vanille, fleur d'oranger

Aves tous les fruits selon la saison !

Une brochette de fruits sans cuisson préserve mieux les vitamines



Pommes au four

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 pommes
4 carrés de chocolat noir
1 pincée d'amandes effilées par personne

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Lavez et évidez les pommes sans les éplucher.
- Dans un plat, laissez-cuire au four pendant 20 minutes.
- Glissez un carré de chocolat noir à la place du trognon et parsemez les amandes sur la pomme.
- Repassez au four pendant 4-5 minutes.



Cannelle, miel

Poire, banane, ananas

La pomme contient beaucoup de vitamines, et notamment la vitamine C dans sa peau



Compote maison

Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de pommes
200 g de poires
Quelques gouttes de citron

Préparation

- Lavez, épluchez et découpez les fruits.
- Citronnez-les légèrement pour qu'ils ne noircissent pas.
- Faites cuire à feux doux à couvert avec un peu d'eau jusqu'à ce que les fruits soient tendres.
- Ecrasez-les à la fourchette ou au mixer.



Cannelle, gingembre, badiane, amande

Pomme-pêche / Pomme-poire / Pomme-pruneau

Conservez des petits morceaux de fruits pour augmenter la quantité de fibres contenues dans la compote



Stéphanie Rheinart
Santé Repères nutritionnels

Desserts aux fruits



Crumble pommes-chocolat

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 pommes
60 g de farine
30 g de flocons d'avoine
15 g de sucre
4 c. à s. d'huile d'olive
15 g de chocolat noir en barrette
1 pincée de cannelle en poudre

Préparation (préchauffez le four à 200°C)

- Pelez les pommes, retirez les cœurs et les pépins, et coupez-les en petits cubes.
- Disposez les dés de pommes dans un plat et saupoudrez avec la cannelle.
- Râpez le chocolat noir en copeaux sur les pommes.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre et l'huile d'olive pour obtenir des grumeaux de pâte. Ajoutez un peu de lait si besoin.
- Versez ce mélange sur les pommes.
- Faites cuire au four pendant 15 minutes.



Poire, coing, cassis

Pour un dessert léger avec des féculents



Clafoutis aux abricots

Ingrédients (pour 4 personnes)

400 g d'abricots bien mûrs
200 mL de lait ½ écrémé
2 œufs
60 g de farine
20 g de sucre

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Lavez et dénoyotez les abricots, coupez-les en 2 et disposez-les dans un plat allant au four.
- Mélangez l'œuf et le sucre, ajoutez la farine puis le lait progressivement.
- Versez ce mélange sur les abricots.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.



Cannelle, vanille

Les abricots peuvent être remplacés par d'autres fruits frais

Le sucre peut être enlevé pour limiter les glucides simples



Gâteau aux fruits

Ingrédients (pour 4 personnes)

200 g de farine
1 c. à c. de bicarbonate de soude
50 g de sucre
70 g d'huile
3 œufs
600 mL de lait ½ écrémé
Fruits (poires, pommes, cerises, groseilles, prunes, rhubarbe, banane...)

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Mélangez dans un plat allant au four la farine, le sucre, le bicarbonate de soude.
- Ajoutez les œufs, l'huile et un peu de lait et mélangez.
- Ajoutez les fruits.
- Faites cuire au four pendant 30 à 40 minutes.



Cannelle

Avec tous les fruits !

Peut remplacer le féculent au repas du midi ou accompagner un diner léger.