

CRUMBLE POIRES PRUNEAUX

Un agréable dessert tiède ou froid, rapide à réaliser avec une couche de poires, une couche de pruneaux et une couche de pâte sablée émiettée, à base de farine sans gluten, ici le teff moins riche en glucides.

2 poires
150 gr pruneaux
80 gr farine de teff
50 gr beurre de coco
50 gr sucre de coco
1 pincée sel



 20 minutes
 30 minutes
 2 ou 3 portions



1. Prélever du beurre (ici beurre végétal à base de lait de coco) et laisser à température ambiante afin qu'il ramolisse



2. Prélever la farine de teff (ou autre farine sans gluten)



3. Ajouter le sel à la farine



4. Prélever le sucre : ici, mélange de sucres de coco à base de nectar de coco (faible indice glycémique)



5. Mélanger farine et sucre



6. Ajouter le beurre et mélanger avec les doigts



7. Mélanger le beurre jusqu'à obtention de texture sablée



8. Beurrer un plat



9. Peler et couper les poires



10. Étaler les poires au fond du moule



11. Couper les pruneaux en 4



12. Eparpiller les pruneaux par dessus les poires



13. Répartir la pâte à sablé (crumble) à la surface



14. Enfournier 20 à 30 minutes (190°C) jusqu'à ce que le dessus devienne doré (attention, la pâte étant brune, la dorure est moins visible)



15. Servir tiède