

## Crumble de pommes à la noisette

Un délice à savourer en automne/hiver, recette de dessert adaptée pour diminuer la quantité de glucides et l'Index glycémique.

**Portions :** 4

**Préparation :** 25 minutes

**Cuisson :** 30 minutes

1 kg de pommes de saison

100 g de poudre de noisette

100 g de beurre + 1 noisette pour le plat  
+ 20g pour les pommes

20 g de sucre blond de canne + 20g pour  
les pommes

30 g de noisettes entières

1 cuillère(s) à soupe de cannelle en  
poudre



Préchauffez le four à 200°/th. 6-7 et faites torréfier les noisettes quelques minutes, puis concassez-les grossièrement. Lavez, pelez et coupez les pommes en petits morceaux. Faites-les caraméliser rapidement à la poêle avec 2 c. à soupe de sucre et 20g de beurre.

Mélangez grossièrement et rapidement la poudre de noisette, le beurre et le sucre, sans amalgamer les ingrédients.

Mélangez les pommes avec la cannelle et les éclats de noisettes.

Disposez les pommes dans un plat beurré, puis émiettez la pâte à crumble dessus. Enfouez environ 30 mn, puis, au dernier moment, passez le crumble sous le grill du four.