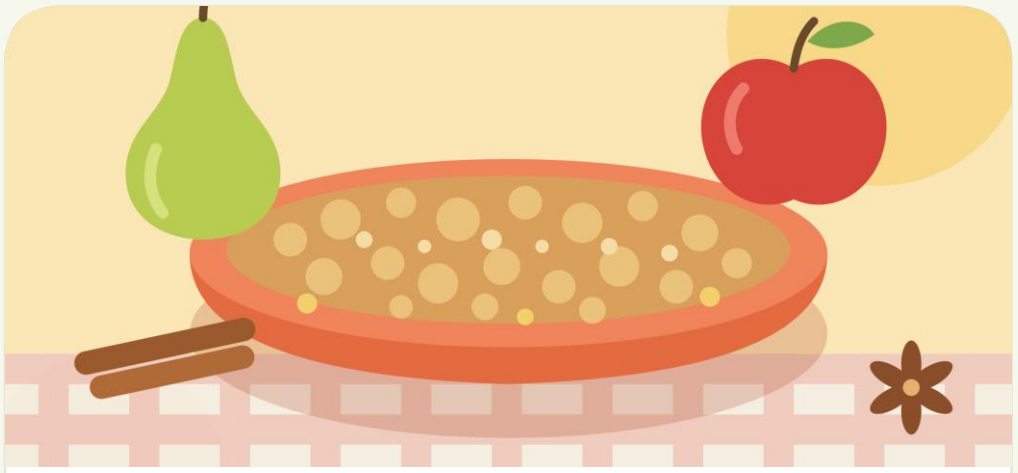
CUISINER EN FAMILLE

Les crumbles des petits chefs

Une recette sucrée, une recette salée, zéro sucre ajouté !

Le secret des mesures : 1 volume = 1 tasse (ou 1 verre). On prend toujours la même, et le tour est joué !



SUCRÉ · GOÛTER

Crumble pommes & poires

4 gourmands | Préparation 15 min | Cuisson 30 min

Les fruits

3 pommes + 2 poires

1 c. à soupe d'huile de coco

Épices au choix : cannelle, vanille, muscade, gingembre

1 filet de miel (facultatif)

Le crumble

2 volumes de flocons d'avoine

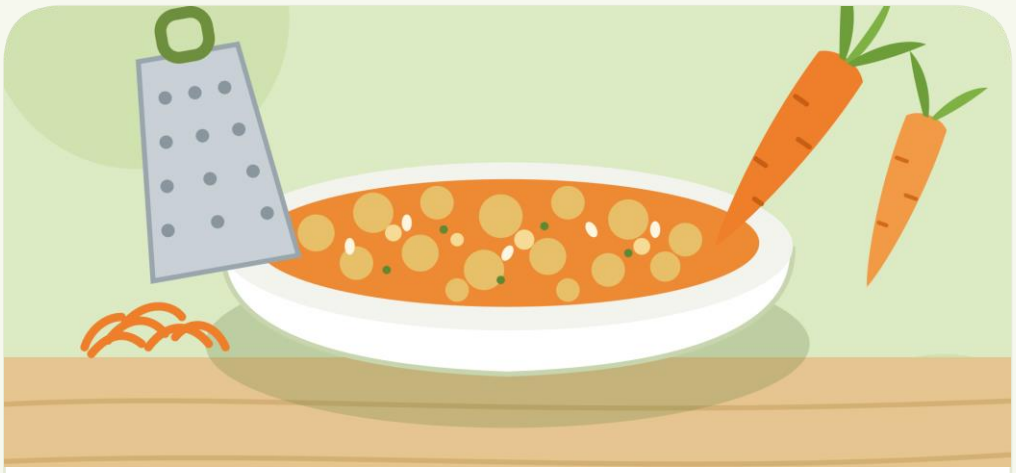
1 volume de beurre de coco

1 volume de noix de coco râpée

À toi de jouer !

1. **Lave et coupe** les fruits en petits cubes (un couteau à bout rond suffit pour les poires).
2. **Fais-les fondre** 10 min à couvert, sur feu doux, avec l'huile de coco et les épices.
3. **Mixe l'avoine en poudre,** puis frotte-la du bout des doigts avec le beurre et la noix de coco : ça fait du sable !
4. **Recouvre les fruits** de crumble et enfourne 20 min à 180 °C, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

Le conseil de la naturo : les fruits cuits et la cannelle apportent toute la douceur, pas besoin de sucre.



SALÉ · REPAS

Crumble de carottes

4 gourmands | Préparation 15 min | Cuisson 25 min

Les légumes

500 g de carottes

ou courge, panais, céleri-rave

1 filet d'huile d'olive

100ml de crème d'avoine

Le crumble

2 vol. de chapelure

1 vol. de fromage râpé (parmesan, comté, abondance…)

1 vol. de beurre mou

1 c. à soupe de graines (sésame, tournesol, lin…)ou noix conassées

Sel, poivre, noix de muscade…

À toi de jouer !

1. **Découpe en rondelles les carottes.**
2. **Fais-les revenir 10** min à la poêle avec l'huile d'olive et la crème d'avoine, puis verse-les dans un plat.
3. **Mélange du bout des doigts** la chapelure, le fromage, le beurre, les graines et l'assaisonnement.
4. **Parsème sur les carottes** et enfourne 20 min à 180 °C, jusqu'à ce que ce soit gratiné.

Le conseil de la naturo : les graines apportent de bons acides gras. Servez avec une salade verte !

KARI-NAT · Karina Mazurowicz Chatel · Naturopathie

06 16 86 64 07 · kari-nat.fr