

Crumble aux fruits rouges et pommes à faible indice glycémique

Un dessert respectueux de la glycémie avec des fruits rouges et pommes riches en antioxydants et une garniture aux céréales complètes. Parfait pour satisfaire les envies de sucré sans pic de glucose.

Préparation: 15 min

Cuisson: 30 min

Total: 45 min

Portions: 6

GL 16.4 / GI 53

Ingédients

framboises fraîches

myrtilles fraîches

pommes hachées

sucre turbinado ou cassonade

cannelle moulue

zeste de citron

jus de citron

fécule de maïs

blanc d'œuf d'un gros œuf

lait de soja

sel

extrait de vanille

sucré turbinado ou cassonade

farine de blé complète à pâtisserie

Instructions

Step 1

Préchauffez votre four à 180°C. Préparez six ramequins individuels allant au four (d'une contenance d'environ 180 à 240 ml chacun) en vaporisant légèrement l'intérieur de chacun avec un spray de cuisson pour éviter qu'ils n'accrochent.

Step 2

Mélangez les framboises fraîches, les myrtilles et les pommes hachées dans un saladier moyen. Ajoutez 2 cuillères à soupe de sucre turbinado (ou substitut d'érythritol), la cannelle moulue, le zeste de citron et le jus de citron, puis mélangez délicatement jusqu'à ce que les fruits soient uniformément enrobés des assaisonnements.

Step 3

Saupoudrez la féculle de maïs (ou substitut de farine d'amande) sur le mélange de fruits et remuez soigneusement jusqu'à ce qu'elle soit complètement incorporée et qu'il ne reste plus de traces blanches. Cela aidera à épaissir le jus des fruits pendant la cuisson. Mettez le saladier de côté pendant que vous préparez la garniture.

Step 4

Dans un autre saladier propre, fouettez vigoureusement le blanc d'œuf jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et légèrement augmenté en volume. Ajoutez le lait de soja non sucré, le sel, l'extrait de vanille, les 1,5 cuillère à soupe restantes de sucre turbinado (ou substitut d'érythritol) et la farine de blé complète à pâtisserie.

Step 5

Mélangez la préparation pour la garniture avec une cuillère ou un fouet jusqu'à ce que tous les ingrédients soient bien combinés et que vous obteniez une pâte lisse et versable sans grumeaux de farine. La consistance devrait être similaire à une pâte à crêpes légère.

Step 6

Répartissez le mélange de fruits rouges et pommes uniformément entre les six ramequins préparés, en remplissant chacun environ aux deux tiers. Versez délicatement la garniture au blé complète sur les fruits dans chaque ramequin, en étalant doucement avec le dos d'une cuillère si nécessaire pour couvrir la surface uniformément.

Step 7

Disposez tous les ramequins sur une grande plaque de cuisson à rebords pour attraper les éventuels débordements et faciliter la manipulation. Placez la plaque dans le four préchauffé sur la grille du milieu.

Step 8

Faites cuire pendant environ 30 minutes, jusqu'à ce que la garniture aux fruits bouillonne vigoureusement sur les bords, que les fruits soient tendres lorsqu'on les pique avec une fourchette, et que la garniture soit devenue dorée et reprenne sa forme lorsqu'on la touche légèrement. Retirez du four et laissez refroidir pendant 5 à 10 minutes avant de servir tiède. Chaque ramequin correspond à une portion.