

Crumble aux fruits à noyau d'été à faible indice glycémique avec garniture à l'avoine et aux amandes

Un dessert respectueux de la glycémie qui met en valeur les fruits à noyau frais sous une garniture croustillante aux céréales complètes. La douceur naturelle rencontre des ingrédients riches en fibres pour un plaisir équilibré.

Préparation: 15 min

Cuisson: 50 min

Total: 65 min

Portions: 6

GL 16.3 / GI 49

Ingrédients

- Fresh stone fruit, moderate GI, high in fiber and antioxidants

cerises, dénoyautées et coupées en deux
- Moderate GI (35-45), natural fruit sugars balanced by fiber

mélange de fruits à noyau d'été (nectarines, pêches, abricots), pelés, dénoyautés et tranchés
- Low GI alternative to white flour, adds fiber

farine de blé complète
- Less refined than white sugar, use sparingly

sucre turbinado ou cassonade
- Low GI (55), high in soluble fiber that slows glucose absorption

flocons d'avoine à l'ancienne
- Healthy fats and protein slow carbohydrate absorption, very low GI

amandes effilées
- avoine-et-aux-amandes

Provides fiber and nutrients, lower GI than refined flour farine de blé complète

Minimal added sugar for topping, less processed option sucre turbinado ou cassonade

May improve insulin sensitivity and glucose metabolism cannelle moulue

Aromatic spice, negligible glycemic impact muscade moulue

Enhances flavor, no glycemic impact sel

Healthy omega-3 fats slow glucose absorption, zero GI huile de noix ou huile de canola

Lower GI (55) than sugar, use minimally for binding miel foncé

Instructions

Step 1

Placez la grille de votre four au centre et préchauffez à 175°C. Préparez un plat de cuisson carré de 23 cm en le vaporisant légèrement d'huile de cuisson ou en le badigeonnant d'une fine couche d'huile pour éviter qu'il n'accroche.

Step 2

Dans un grand saladier, mélangez les cerises coupées en deux avec les fruits à noyau tranchés (pêches, nectarines et abricots). Saupoudrez 1 cuillère à soupe de farine de blé complète et 1 cuillère à soupe de sucre turbinado (ou votre édulcorant à IG faible choisi) sur les fruits, puis mélangez délicatement avec une spatule jusqu'à ce que les fruits soient uniformément enrobés. Ce léger enrobage aide à absorber l'excès de jus pendant la cuisson. Pour un contrôle optimal de la glycémie, utilisez de l'allulose, de l'érythritol ou un édulcorant au fruit du moine au lieu du sucre turbinado.

Step 3

Préparez la garniture du crumble en fouettant ensemble les flocons d'avoine, les amandes effilées, 3 cuillères à soupe de farine de blé complète, 2 cuillères à soupe de sucre turbinado (ou édulcorant à IG faible), la cannelle, la muscade et le sel dans un autre bol moyen. Mélangez soigneusement pour vous assurer que les épices sont uniformément réparties dans les ingrédients secs.

Step 4

Versez l'huile de noix et le miel foncé (ou le sirop de yacon ou le sirop sans sucre pour un meilleur contrôle glycémique) sur le mélange d'avoine. À l'aide d'une fourchette ou du bout des doigts, incorporez les ingrédients humides au mélange sec jusqu'à ce que tout soit bien combiné et que la garniture ait une texture friable et cohésive. Le mélange devrait tenir légèrement ensemble lorsqu'il est pressé.

Step 5

Transférez le mélange de fruits préparé dans votre plat de cuisson, en l'étalant uniformément sur le fond. Saupoudrez la garniture à l'avoine et aux amandes uniformément sur la couche de fruits, en assurant une couverture complète pour une finition dorée et croustillante.

Step 6

Placez le plat dans le four préchauffé et faites cuire pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que les fruits bouillonnent vigoureusement sur les bords et que la garniture soit devenue dorée. L'arôme de cannelle et de fruits caramélisés remplira votre cuisine.

Step 7

Retirez du four et laissez refroidir pendant au moins 10 minutes avant de servir. Ce dessert est délicieux servi tiède ou à température ambiante. Pour un meilleur contrôle de la glycémie, accompagnez d'une cuillerée de yaourt grec nature ou dégustez après un repas riche en protéines. Chaque portion représente environ 1 tasse, fournissant une charge glycémique modérée de 16,3.