

Crumble de fruits exotiques - Litchee/ mangue

Dessert



Note : 1

Portions :4 parts

Difficulté : 1

Temps de préparation :15 min

Temps de cuisson/repos :25 min

Calories par portion : 250 Kcal

Charge glycémique par portion: 18.18

Les ingrédients

- 35.0 gr Beurre
- 35.0 gr Amande en poudre
- 35.0 gr Farine de blé
- 35.0 gr Sucre
- 200.0 gr Litchi
- 0.5 u Mangue
- 5.0 p Amande éfilée

Préparation des fruits

Ouvrez la boîte de litchi au sirop et égouttez les.

Épluchez et découpez la mangue en petits cubes puis les placer dans un plat passant au four.

Préparation de la pâte

Dans un saladier ou un bol mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande. Ajouter tout en malaxant le beurre en petits morceaux. Continuer jusqu'à obtenir une pâte sableuse farineuse facile à émietter.

Dressage et cuisson

Préchauffer le four 10 minutes à 180°C.

Émietter la pâte au dessus des fruits et parsemez d'amandes effilées.

Puis, mettre à cuire pendant 25 minutes.

Servir le crumble tiède avec une boule de glace aux fruits exotiques.