

Pomme farcie aux fruits rouges

Recette sucrée : Octobre 2018

Ingrédients

- 4 grosses pommes
- 250 g de fruits rouges (framboises, groseilles, myrtilles, fraises...)
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 citron



Recette élaborée par notre équipe de diététiciennes

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

Préparation



- Lavez les pommes puis découpez la partie basse (« le chapeau »). Retirez le trognon puis évidez la pomme à l'aide d'une petite cuillère (comme pour une tomate farcie, il ne doit rester que le « contour » de la pomme). Citronnez l'intérieur des pommes ainsi évidées.
- Mettez la chair des pommes dans un saladier et ajoutez-y la moitié des fruits rouges.
- Mettez à cuire au micro-ondes durant 5 minutes. Écrasez bien la compote puis ajoutez-y l'autre partie des fruits rouges ainsi que le sucre vanillé.
- Remplissez chaque pomme avec de la compote pomme-fruits rouges et conservez au frais.

Atouts nutritionnels

Pomme :

Fruit de saison, très peu calorique

Valeurs nutritionnelles pour 100 g :

Kcal : 60

Protides : 0,5 g

Glucides : 12,5 g

Lipides : 0,4 g