

# Crumble pomme-mangue à la vanille

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Ce dessert peut évoluer selon les saisons et les goûts, en changeant les fruits. Il est préférable de le consommer après un déjeuner ou un dîner léger en glucides et en graisses.

Nombre de personnes : 4

## Ingrédients:

- 4 petites pommes (type Canada ou Bookshop)
- 1 mangue
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 40 g de flocons d'avoine
- 40 g de poudre d'amande
- 40 g de beurre doux (froid)
- 1 gousse de vanille

## Par portion :

Calories : 275

Protéines : 5

Glucides : 30

Lipides : 15

Gras : 1

Sucre : 2

1

Peler les pommes et la mangue. Epépiner les pommes puis les couper en morceaux, ainsi que la mangue.

2

Au choix : - Placer les morceaux de fruits dans un récipient allant au micro-ondes avec le jus de citron, cuire 5 minutes à 900 W, mélanger, écraser puis remettre à chauffer 2 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient fondants. - Placer les fruits dans une casserole, cuire à feu moyen et à couvert en remuant de temps en temps jusqu'à ce que les fruits soient fondants, environ 10 minutes.

3

Pendant ce temps, mixer les flocons d'avoine et les mélanger avec la poudre d'amande et le beurre en morceaux. Former une boule puis la laisser reposer au frais 20 minutes.

4

Une fois la cuisson des fruits terminée, y ajouter la vanille puis les disposer dans un plat à gratin. Emitter par dessus la pâte à crumble. Enfourner pour 20 minutes à 180°C.

5

Le crumble peut être dégusté tiède ou chaud.