**CRUMBLE DE POMMES ET BLEUETS AVEC CRÈME FOUETTÉE DE COCO**Sans gluten, sans farine et sans avoine
Mélange 1
1 pomme pelée, épépinée et coupée en très petits morceaux
½ tasse (125ml) de bleuets sauvages congelés
2 c. à table (30 ml) de xylitol et/ou sucre de coco
½ c. à table (7.5 ml) de fécule de pomme de terre
½ c. à thé (2.5 ml) de vanille
½ c. à thé (2.5 ml) de zeste de citron
Mélange 2
¼ tasse (60 ml) d’amande effilée
¼ tasse (60 ml) de noix moulues finement (Grenoble, macadame ou
cajou cru)
3 c. à table (45 ml) de noix de coco râpé non sucré
2 c. à table (30 ml) d’amandes blanches moulues finement (ou
poudre / farine d’amande)
2 c. à table (30 ml) de xylitol et/ou sucre de coco
1 c. à table (15 ml) de fécule de pomme de terre
¼ c. à thé (1 ml) de cannelle moulue
Une pincée de sel d’Hymalaya
2 c. à table (30 ml) d’huile de coco fondue.
19
Mélanger tous les ingrédients de 1 et mettre dans un plat allant au
four de 6 pouces (15cm) de diamètre et environ 3 pouces (7.5cm) de
hauteur. (doit pouvoir contenir environ 3 tasses (750ML)).
Dans un bol moyen mettre tous les ingrédients de 2 sauf l’huile de
coco. Bien mélanger et ajouter l’huile de coco. Mélanger avec les
mains pour incorporer l’huile et les autres ingrédients.
Couvrir uniformément le mélange de bleuets et taponner pour bien
adhérer.
Cuire au four à 350 F (180 C) 35 à 45 minutes jusqu’à ce que le
mélange soit doré sur le dessus.