**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.