




# Ma Recette

## SANTÉ

*Crumble poire chocolat sain et gourmand*



# *Crumble poire chocolat sain et gourmand*

Aujourd'hui nous allons mettre à l'honneur un fruit qui marque la fin de l'été et le début de l'automne: la poire.

Ce fruit doux, sucré et facile à cuisiner. Il renferme de très nombreux bienfaits pour votre santé que nous allons découvrir ensemble.



# Quels sont les bienfaits de la poire ?

## C'EST SIMPLE

La **poire** est riche en vitamine C qui permet de stimuler l'immunité et la prévention des maladies cardiovasculaires.

Avec sa composition riche en potassium et en tanin, la poire permet l'élimination de l'acide urique dans les urines. La surproduction d'acide urique étant à l'origine de la crise de "goutte". L'association potassium-tanin permet également d'atténuer les rhumatismes et l'arthrite.

La poire est riche en anti-oxydants de la famille des flavonoïdes appelés quercétine qui a pour propriété de réduire les risques de maladies cardiovasculaires. Des études ont pu montrer que la consommation d'une poire par jour diminuait de 45% le risque de maladies cardiovasculaires à condition bien évidemment d'avoir une alimentation équilibrée.

La poire est riche en vitamine K lui permettant de réguler la circulation sanguine et d'éviter les hémorragies cérébrales. Des études ont pu montrer que la consommation d'une poire par jour permettait de diminuer de 50% le risque d'hémorragie cérébrale.





## INGRÉDIENTS

- 6 poires
- 30g de chocolat noir à 60% de cacao minimum
- 40g de sirop d'agave + 1 cuillère à soupe pour la cuisson des poires
- 40g d'huile de coco
- 160g de farine T80

## PRÉPARATION

- Préchauffez votre four à 200°C
- Lavez et épluchez les poires. Coupez les en petits cubes.
- Dans une poêle, faites revenir les cubes de poires avec une cuillère à soupe de sirop d'agave pendant une dizaine de minutes. Réservez.
- Faites fondre l'huile de coco.
- Dans un saladier, mélangez ensemble, l'huile de coco fondue, le sirop d'agave et la farine. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte qui s'émiette. Pour cela, vous pouvez commencer par mélanger à la cuillère avant de poursuivre à la main.
- Ajoutez les pépites de chocolat aux cubes de poires.
- Répartissez dans des ramequins le mélange cube de poire/ pépites de chocolat puis parsemez de pâte à crumble.
- Enfournez à 200°C pendant 20 minutes environ.
- Laissez tiédir avant de déguster

### *Le conseil de Laurianne:*

Vous pouvez réaliser ce crumble soit en version familiale soit en version individuelle.

Ce crumble est très peu sucré. Si vous êtes un bec à sucre, pensez à ajouter du miel!



**BONNE CUISINE !**

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!