



# Crumble aux pommes et noix de pécan

Ces croustillants de pommes en format individuel sont un dessert classique pour votre repas de fête. Garnissez chaque délice de crème fraîche - une petite quantité suffira - ou vous pouvez vous en passer. Ils sont délicieux dans tous les cas !

Donne 10 portions

## Ingrédients

1/2 tasse de farine de blé entier blanche  
2 c. à soupe de beurre non salé, coupé en 4 morceaux  
1/2 tasse d'avoine roulée  
2 c. à soupe de noix de pacane non salées  
1/3 tasse plus 2 c. à soupe de jus de canne  
1/4 c. à thé de sel de mer  
2-1/2 lb de pommes acidulées, pelées, évidées et tranchées finement (environ 5 pommes)  
1 c. à soupe de jus de citron frais  
1/4 tasse de crème fraîche (facultatif)

## Étapes

1. Vaporiser un aérosol de cuisson sur 10 ramequins de 1/2 tasse et les disposer sur une grande plaque à pâtisserie à rebord.
2. Préparer la garniture de crumble : Dans un bol moyen, combiner la farine et le beurre en incorporant le beurre dans la farine avec un coupe-pâte, une fourchette ou le bout de vos doigts jusqu'à ce que le mélange ressemble à une farine grossière. Incorporer les flocons d'avoine, les noix de pécan, 1/3 de tasse de jus de canne et 1/4 c. à thé de sel. Mettre de côté.
3. Dans un grand bol, mélanger les pommes, le jus de citron, les 2 c. à soupe de jus de canne restantes et la pincée de sel. Transférer les fruits dans les ramequins.
4. Préchauffer le four à 375 °F. Saupoudrer la garniture de crumble sur les pommes et faire cuire pendant 60 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et que la garniture soit dorée. Mettre de côté pour refroidir pendant 10 minutes. Garnir chaque crumble de crème fraîche, en la répartissant uniformément.

### Informations nutritionnelles

180 calories | 32 g glucides | 5 g lipides | 3 g gras saturés | 4 g fibres | 2 g protéines | 66 mg sodium | 20 g sucre

Source : [www.cleaneatingmag.com](http://www.cleaneatingmag.com)