



Pommes rôties à la faisselle

Phase : **d'Attaque, Active, Stabilisation**

Par portion

Énergie

147kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Dessert

Prêt en
15 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 pommes bio
- 1 grosse c. à soupe de céréales **dietplus**©
- 50 gr de fromage faisselle
- 10 pistaches salées
- Le jus d'une orange bio
- Le zeste d'½ orange
- 1 petite c.à.c de cannelle en poudre mélangée
avec 2 c.à.c d'édulcorant liquide

Préparation

Recette :

1. Enlever les trognons en faisant un trou assez large.
2. Badigeonner l'intérieur des pommes du mélange cannelle/édulcorant.
3. Cuire 15 minutes dans un four préchauffé à 170°C.
4. Faire bouillir le jus d'orange pendant 5 minutes et ajouter du zeste après 3 minutes.
5. Mixer grossièrement les pistaches avec les céréales.
6. Sortir les pommes du four et laisser refroidir quelques minutes.

Montage :

7. Verser le jus d'orange dans une petite assiette creuse.
8. Déposer la pomme. La remplir de fromage et terminer avec le crumble pistache/céréales.