

Pomme au four

 En deux mots :

Un dessert tout simple à réaliser et pourtant très goûteux. Sans matière grasse ajoutée ni aliment d'origine animale, adapté à une alimentation végétarienne et végan, il est sain et permet de terminer un repas avec une note sucrée sans s'alourdir.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 1 pièce de pomme
- ▶ 1 cuillère à café de sucre roux
- ▶ 1/2 cuillère à café de cannelle

Instructions

Laver et évider le centre de la pomme en enlevant le trognon.

Mettre la pomme dans un papier sulfurisée.

Ajouter le sucre roux et la cannelle au centre de la pomme.

Mettre la pomme dans un plat allant au four avec un peu d'eau.

Cuire à four chaud 180°C pendant 40 minutes environ.

Astuces :

Il faut parfois un peu plus ou un peu moins de temps pour cuire la pomme, cela dépend de sa grosseur et de sa variété (il vaut mieux choisir une variété plutôt douce qu'acide).

Pour savoir si la pomme est cuite, il suffit de la piquer.

Si la pointe du couteau s'enfonce sans rencontrer de résistance, alors elle est cuite.

Si vous êtes sensible aux pouvoirs sucrants des sucres et édulcorants, vous pouvez remplacer le sucre roux à l'index glycémique élevé par du sirop d'agave qui lui a un index glycémique très bas.

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.