

ASSIETTE TOUT POMME 237

calories

Cuisson: 10 minutes

4 personnes:

200 g de sorbet pomme verte

2 pommes golden 400 g

20 g de beurre

20 g de sucre

1/2 pomme de granny Smith 100 g

1/2 citron

200 g de compote de pommes

1 Pelez les pommes golden, éliminez le Coeur et les pépins, coupez la chair en tranches épaisses. Faites fondre le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif, poudrez le sucre et faites caraméliser les pommes dans ce mélange. Retirez les pommes lorsqu'elles sont tendres et dorées.

2 Lavez soigneusement la pomme granny et essuyez-la, éliminez le Coeur et les pépins, coupez les quartiers en tranches fines comme sur la photo. Arrosez-les au fur et à mesure de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles ne noircissent.

3 Sur chaque assiette posez une portion de sorbet à la pomme, une boule de compote, le quart des pommes caramélisées et un peu de pomme verte crue.

JE VEUX SAVOIR: la pomme est riche en fibres salubres, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-

vasculaires. Aide à l'hygiène buccale.