

LE RUSTIQUE AUX POMMES CAMELISEES

Préparation : 15 min

cuisson : 25 min

4 personnes:

- 3 pommes
- 150 g de sucre

1. Épluchez et coupez les pommes en tranches. Beurrez un moule allant au four.
2. Préparez un caramel : Dans une casserole, verser le sucre et 5 cl d'eau.
3. Lorsque le caramel est doré, le versez immédiatement dans le moule. Ajoutez les pommes sur le caramel en les disposant comme pour une tarte.
4. Versez la base dessus. Enfourez 25 minutes environ. Laissez refroidir.
5. Plongez le fond du moule dans un récipient d'eau chaude pour décoller le caramel. Retournez sur une assiette, le gâteau se démoulera facilement.

POMME

AVANTAGES: peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiovasculaires.

INCONVÉNIENTS: présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.