

# Crumble inversé aux prunes

Préparation : 20 min  
Cuisson : 50 min  
Haut : maxi  
Bas : maxi 15 min puis mini  
Inversion : 15 min

## Ingrédients :

Pour 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte\*** + le plat à tarte en porcelaine

- 100 g de farine de coco
- 50 g de farine de blé
- 50 g de poudre d'amandes
- 100 g de sucre de coco
- 100 g de beurre
- 10 grosses prunes violettes
- 125 g de mûres
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 1 cuillère à café de poudre de vanille
- 5 cuillères à soupe d'eau

### \*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez ce crumble en réduisant les ingrédients d'un tiers.

Cuisson : 40 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

## Préparation :

### 1 Préparation de la pâte à crumble :

Mélangez la farine de coco, la farine de blé, la poudre d'amandes, le sucre de coco et le beurre du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse. Mettez du papier cuisson au fond du moule à tarte et émiettez la pâte à crumble au fond du plat.

### 2 Préparation des fruits :

Coupez les prunes en gros cubes et mélangez-les avec les mûres, le sirop d'agave, le sucre vanillé et la poudre de vanille. Répartissez les fruits sur la pâte à crumble.

### 3

Mettez l'eau au fond de la cocotte et déposez le plat. Fermez et mettez en cuisson.

**Atouts nutrition :** les prunes sont un des fruits les mieux pourvus en fibres. Leur richesse en eau et leur rapport potassium / sodium favorise l'élimination rénale. L'utilisation de sucre de coco à la place du sucre blanc permet de diminuer l'indice glycémique.