

Pamplemousse au croustillant de granolas

Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la grande cocotte*
+ grille

- 3 pamplemousses roses

Granola :

- 40 g de noixettes
- 30 g de graines de courge
- 40 g de cranberries
- 40 g de flocons d'avoine
- 40 g de miel

- 3 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette avec 2 pamplemousses. Cuisson : 15 min.

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	717 kJ / 171 kcal	8,5 %
Protéines	4,1 g	8,2 %
Lipides	7,2 g	10,3 %
Glucides	21,2 g	8,1 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Découpez les pamplemousses en deux dans le sens équateur. À l'aide d'un couteau à bout rond, dégazez chaque quartier de demi-pamplemousse, tout en les laissant dans le fruit. Ils seront ainsi plus faciles à manger après cuisson.
- 2 **Granola** : concassez grossièrement les noixettes et mélangez-les au reste des ingrédients. Puis parsemez le granola sur les pamplemousses.
- 3 Versez l'eau au fond de la cocotte, ajoutez la grille position haute et déposez les demi-pamplemousses. Fermez et mettez en cuisson.
- 4 Dégustez tiède en dessert ou au petit-déjeuner.

Note du chef : vous pouvez faire cuire seul le granola sur un papier cuisson posé sur la grille position haute. La cuisson se fera sans le couvercle en position maxi en haut 20 min et bas "0". Cette recette vous permettra de préparer votre propre granola et de le personnaliser aux grés de vos envies.

Atouts nutrition :

Vitamine C page 73

Vitamine E page 73

Antioxydants page 70

Manganèse page 71

Fibres page 71

Une façon originale de consommer le pamplemousse qui est un agrume riche en vitamine C et qui contribue à renforcer le système immunitaire. La vitamine C, antioxydante, va également intervenir en synergie avec la vitamine E des noixettes pour une action optimale contre les radicaux libres.

