



MINI-TRIFLE ET MUFFIN À LA VANILLE

Avec du yaourt à la vanille, de la pomme cuite et des amandes



 Très facile

 Total : 18 - 22 min.

 Consommer dans les 5 jours

Le trifle: un véritable classique britannique. Il se compose de différentes couches, généralement de fruits frais, de crème anglaise et de crème fouettée. Aujourd'hui, en voici une version meilleure pour la santé, avec de la pomme et du yaourt à la vanille.



Pomme Delcorf



Cannelle



Amandes effilées



Crème à fouetter *



Yaourt à la vanille demi-écrémé *



Muffin à la vanille *

USTENSILES

Poêle, bol et mixeur.



1 Épluchez les **pommes** et coupez-les en quartiers. Retirez le trognon, puis taillez en dés.



2 Faites chauffer le beurre dans la poêle à feu moyen-vif. Ajoutez les dés de **pomme**, saupoudrez de cassonade et de **cannelle**, puis faites cuire 6 à 9 minutes, jusqu'à ce qu'ils aient doré et ramolli. Réservez les fruits avec leur jus hors de la poêle.



3 Pendant ce temps, battez la **crème** et le sucre blanc au mixeur dans le bol jusqu'à ce qu'elle s'épaississe. Faites chauffer la même poêle et faites griller les **amandes** à sec durant 2 à 3 minutes. Remuez régulièrement.



4 Versez le **yaourt à la vanille** dans des bols ou des verres. Émiettez le **muffin à la vanille** par-dessus et disposez les dés de **pomme** sur le tout. Arrosez enfin avec le jus de cuisson des **pommes**. Garnissez avec la **crème fouettée** et parsemez d'**amandes**.

INGRÉDIENTS	2P	4P
Pomme Delcorf (pc)	2	4
Cannelle (cc)	½	1
Amandes effilées (g) 8) 19) 22) 25)	10	20
Crème à fouetter (ml) 7) 15) 20) *	50	100
Yaourt à la vanille demi-écrémé (ml) 7) 15) 20) *	300	600
Muffin à la vanille 1) 3) 7) 20) 22) 25) 27)	1	2
* À ajouter vous-même		
Beurre* (cs)	1	2
Cassonade* (cs)	1½	3
Sucre* (cc)	1	2

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION POUR 100G	
Énergie (kJ/kcal)	1996 / 477	575 / 137
Lipides (g)	24	7
Dont saturés (g)	8,7	2,5
Glucides (g)	55	16
Dont sucres (g)	30,2	8,7
Fibres (g)	3	1
Protéines (g)	32	9
Sel (g)	0,1	0,0

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
Peut contenir des traces de : 15) Gluten 19) Cacahuètes
 20) Soja 22) (Autres) noix 25) Sésame 27) Lupin

* Conserver au réfrigérateur

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !