

Crumble aux bleuets au micro-onde



Découvrez notre recette facile et rapide de crumble aux bleuets au micro-ondes, idéale pour une envie sucrée de dernière minute. En un rien de temps, préparez un délicieux déjeuner nutritif ou une succulente collation protéinée qui ravira vos papilles.

Préparation 5 min

Cuisson 3 min

Portion 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 445 kcal

Lipides 14 g

Glucides 60 g

Fibres 10 g

Protéines 20 g

Sodium 70 mg

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de bleuets, frais ou surgelés
- 5 ml (1 c. à thé) de cassonade
- 2.5 ml (½ c. à thé) de fécule de maïs

- 60 ml (¼ tasse) de flocons d'avoine rapide

rotéines à la vanille)

- 30 ml (2 c. à soupe) de protéines végétale texturée (PVT)
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chanvre (ou de graines de chia)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 1 blanc d'œuf (ou 30 ml (2 c. à soupe))
- 15 ml (1 c. à soupe) de lait 1%
- 2.5 ml (½ c. à thé) de cannelle, facultatif

Préparation

1. Dans un bol allant au micro-ondes*, mélanger les bleuets, le sirop et la fécule. Cuire au micro-ondes 45 secondes.
2. Pendant ce temps, dans un autre bol, combiner le reste des ingrédients et bien mélanger. Ajouter la préparation sur les bleuets et remettre au micro-ondes 1 minute. Vérifier la cuisson et ajouter 20-30 secondes au besoin.
3. Laisser tiédir avant de servir.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

*Le bol pour la cuisson doit être plus grand pour éviter que les bleuets ne débordent pendant la cuisson. Si vous remplacez la poudre d'amande par de la poudre de protéine à la vanille, diminuer la quantité de sirop d'érable à 7,5 ml (½ c. à soupe).



Elsa Rochette

Nutritionniste - Diététiste à Québec