

Le crumble de fenouil

Une recette d'automne cétogène (sans sucre) très savoureuse !

Ingrédients :

- 800 g de fenouil (poids net préparé)
- 200g de crème fraîche épaisse
- 100g de noisettes en poudre
- 60g d'amandes en poudre
- 50g de beurre demi-sel mou
- 30g d'huile d'olive
- ½ œuf battu
- sel, poivre



Fenouil

Recette :

Enlever les tiges sèches et la base des fenouils, bien laver et couper en fines lamelles dans la longueur. Disposer dans un plat au four et arroser d'huile d'olive. Cuire 30mn à 200°C.

Pour le crumble : fouetter le ½ œuf avec le beurre mou et ajouter ensuite les poudres d'amande et de noisettes. Mélanger pour obtenir une pâte sableuse.

Sortir le fenouil du four et napper de crème fraîche, assaisonner de sel et de poivre et égrainer la pâte à crumble. Remettre au four 10mn à 180°C.

NB : tous les ingrédients doivent être de qualité. Cela ne signifie pas systématiquement « issu de l'agriculture biologique » mais privilégiez ce label si vous ne connaissez pas les modes de production.

(Recette issue du "Grand livre de l'alimentation cétogène")

Marie Périn, praticienne en Naturopathie



www.jeune-en-harmonie.fr