

LES ABRICOTS AU FOUR

Une vraie recette anti-gaspi qui fonctionne très bien avec d'autres fruits oubliés dans la corbeille... Pensez aussi aux nectarines ou aux pêches !



LA RECETTE

Préchauffez votre four à 180°C.

Découpez en deux vos fruits, retirez les noyaux puis déposez-les dans un plat à gratin ou à gâteaux. Dans chaque moitié de fruit, mettez un petit bout de beurre et quelques grains de sucres (c'est surtout pour la couleur et la gourmandise !).

Enfournez vos fruits pour 20 minutes environ, chaleur tournante en surveillant bien la cuisson

Une fois vos fruits cuits, laissez-les refroidir un peu puis déposez en son centre une cuillère de fromage blanc et émiettez sur le dessus quelques miettes de gâteaux secs selon votre envie (broyé, spéculoos, amaretti...)



LES INGREDIENTS

- Des abricots plutôt murs
- Du fromage blanc ou petits suisses
- Des gâteaux secs
- Un peu de beurre
- Un peu de sucre (vanillé idéalement)

INFO NUTRITION

Trouvant sa pleine saison de juin à août, l'abricot a une teneur importante en potassium et apporte une grande quantité de bêta-carotène (que l'on identifie bien grâce à sa couleur orangée !). Avec l'été qui approche, sa consommation est donc intéressante puisque, en plus de ses propriétés antioxydantes, ce bêta-carotène permet d'activer et de prolonger le bronzage ! Selon sa taille, en moyenne 2 à 3 abricots correspondent à une portion de fruit.

Recette proposée par

Pauline COYEZ – Diététicienne-Nutritionniste

07.72.32.92.19 - contact@pcoyez-nutrition.fr <https://pcoyez-nutrition.fr>

www.lebaudet.fr