Les
Recettes
au fil des saisons

Tian de fruits au pain d'épices

Préparation

Préchauffer le four à 180°.
Eplucher et épépiner les fruits, les détailler en tranches.
Toaster la tranche de pain d'épice au grille-pain et l'émietter en petits morceaux.
Huiler un plat à gratin avec un essuie-tout. Y disposer les tranches de pommes et de poires, en alternance.
Saupoudrer de sucre vanillé et de baies roses. Enfourner pour 10 minutes.
Arroser de jus d'orange et poursuivre la cuisson 10 minutes.
Parsemer le plat de pain d'épices émietté et poursuivre la cuisson 5 minutes.
Servir tiède ou froid.

Ingrédients
pour 4 personnes

- *500 g de pommes*
- *500 g de poires*
- *1 tranche de pain d'épices*
- *sachet de sucre vanillé*
- *1/2 cuillère à café de baies roses*
- *100 ml de jus d'orange*
- *1 cuillère à café d'huile d'olive*

Adapté de https://www.weightwatchers.com/be/fr/recettes

Procurez-vous vos légumes chez les producteurs locaux:
www.Hainaut-terredegouts.be

observatoiresante.hainaut.be - hainaut-developpement.be

Editrices responsables: Hélen Barthe-Batsalle - Observatoire de la Santé du Hainaut - Rue de Saint-Antoine 1, 7021 Mons - Nathalie QUEVY, Province de Hainaut - Hainaut Développement, boulevard Initialis 22 - 7000 MONS - crédit photo: Shutterstock