

Crumble aux bleuets au micro-onde



Ce crumble aux bleuets prêt en quelques minutes au micro-ondes est idéal après un entraînement ou en dessert de semaine. Riche en fibres et en antioxydants, il soutient la santé digestive et contribue à maintenir un bon cholestérol.

Comme nutritionniste, j'aime proposer ce genre de douceur simple et nourrissante, surtout quand on cherche à prendre soin de son cœur. Pour d'autres astuces santé ou un accompagnement personnalisé, n'hésitez pas à [consulter une nutritionniste spécialisée en gestion du cholestérol](#).

Préparation 5 min
Cuisson 3 min
Portions 1
Nutrition Facts (per serving)
Calories 445
Lipides 14
Glucides 60
Fibres 10
Protéines 20
Sodium 70

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de bleuets, frais ou surgelés

- 2.5 ml (½ c. à thé) de fécule de maïs
- 60 ml (¼ tasse) de flocons d’avoine rapide
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre d’amandes (ou de poudre de protéines 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, la cassonade 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 | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec