

# EXPLOSION DE SAVEURS

1. Épluchez 4 pommes, coupez-les en quartiers, retirez le cœur, et coupez-les encore en deux.
2. Récupérez les grains et le jus de 2 fruits de la passion, ajoutez 1 cuil. à café de sucre, les grains d'une gousse de vanille fendue dans sa longueur et une pincée de cannelle. Placez les pommes sur quatre feuilles de papier cuisson, répartissez le mélange aux fruits de la passion et refermez avec du fil de cuisine.
3. Faites cuire 20 min au cuit vapeur.

Seulement 156kcal/portion et riche en fibres