

Pommes au four

(pour 4 personnes)

Ingrédients

- 4 pommes
- 4 bâtons de cannelle
- 1 cs de sucre
- 4 têtes de menthe



Préparation :

- Préchauffer le four à 210°C.
- Laver les pommes et en retirer les cœurs ; les déposer dans un plat allant au four et les saupoudrer de sucre ; placer les bâtons de cannelle à la place des cœurs ; verser un peu d'eau dans le fond du plat.
- Enfourner à 210°C pendant 40 minutes.
- Sortir du four, dresser les pommes sur 4 assiettes, répartir le jus caramélisé sur les pommes et décorer les bâtons de cannelle avec les têtes de menthe pour former des palmiers.
- Servir.

Note :

il faut compter 20 g de glucides par personne (1 pomme de 150 g et 5 g de sucre).