

# Verrines aux pommes épicées et noix caramélisées

(pour 4 personnes)

## Ingrédients :

- 300 g pommes acides et fermes épluchées et coupées en petits morceaux
- 180 g yaourt crémeux (yaourt velouté Danone ou nature Bio Migros)
- 6 cerneaux de noix grossièrement coupés
- 10 g sucre blanc
- 10 g sucre roux
- 3 cs eau
- 1 noix de beurre salé
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de cardamome
- 1 pincée de gingembre en poudre
- Edulcorant selon goût

## Préparation :

- Dans une poêle antiadhésive, mélanger les épices à l'eau et ajouter les morceaux de pommes, couvrir et faire cuire à feu doux.
- Retirer la poêle du feu et ajouter la noix de beurre salé. Ajouter un peu d'édulcorant selon goût. Réserver et laisser refroidir.
- Faire griller dans une petite poêle les cerneaux de noix environ 2 minutes. Ajouter le sucre blanc pour les faire caraméliser en remuant constamment. Laisser refroidir.
- Mélanger le yaourt avec le sucre roux jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissout.
- Remplir les verrines en alternant les couches de yaourt et de pomme. Terminer en les décorant de noix caramélisées.

Il faut compter 15g de glucides par personne.



Adaptation de la recette : <http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/318894-verrines-aux-pommes-epicees-et-noix-caramelisees>