

Pêches thym amande gratinées au four

L'avis NutriDiet

Energie : 108 kcal pour 100g, 182 kcal par portion individuelle

Riche en : fibres, vitamine, C et antioxydants

1 portion de fruits

Pour 4 personnes

Ingrédients

3-4 pêches
du thym frais
50g d'amande en poudre
20 cl de crème d'amande
1 cuillère à soupe rase de farine
2 sachets de sucre vanillé
le jus d'un demi citron

Dans une casserole faites chauffer la crème d'amande. Arrêtez le feu juste avant l'ébullition et effeuillez le thym dedans. Laissez infuser.

Lavez les pêches, coupez les en 2 pour ôter le noyau puis coupez chaque moitié en fines lamelles de 0,5 cm environ. Versez sur les pêches un sachet de sucre vanillé, et le jus de citron. Mélangez et réservez dans un bol.

Dans un saladier, mélangez la poudre d'amande, un sachet de sucre vanillé, la farine, et la crème d'amande au thym. Répartissez cette préparation dans 4 petits moules à gratin individuels beurrés. Puis disposez les pêches dessus.

Mettez au four préalablement chauffé à 150° pendant 20 à 25 minutes. Servez tiède ou froid.

