

# Crumble fraise

## Ingrédients (pour 6-8 parts)

- 500g de fraises
- 50g de sucre de coco
- 80g de farine de blé T80
- 30g de poudre d'amandes
- 80g d'huile de coco fondue

## Préparation

1-Lavez, équeutez vos fraises, et découpez vos fraises en morceaux (assez gros).

Disposez dans le fond d'un plat allant au four.

2-Dans un bol, mélangez tous les autres ingrédients à la main jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

3-Répartissez grossièrement sur les fraises, directement dans le plat.

4- Faites cuire à 180°C pendant 25 minutes.

Laissez reposer environ 1 heure avant de déguster.

## Variantes

• **Farine** : j'ai opté pour de la farine de blé T80 car elle est plus intéressante nutritionnellement que la farine blanche (T45, 50 ou 60), mais on peut tout à fait imaginer ce crumble avec une autre farine : avec ou sans gluten, nous avons l'embarras du choix : farine d'avoine, d'épeautre, de riz, maïs.

• **Sucrant** : on peut remplacer le sucre de coco par du sucre de canne bio, ou du sucre rapadura.... bref, n'importe quel sucrant qui soit en cristaux (pas liquide).

On évitera le sucre blanc, vide nutritionnellement.

• **Huile** : on peut remplacer l'huile de coco par du ghee (beurre clarifié) OU une huile végétale neutre en goût (éviter les huiles de tournesol ou de graines de raisins, très inflammatoires sur le long terme).

• **Épices** : tout est possible ! Vanille, cardamome, zeste d'agrumes.