

Préparation: 10 à 15 min

Cuisson: 20 min

Ingrédients (pour 4 personnes gourmandes de fruits)

- 2 belles pommes et 1 banane
- 2 belles poires
- du papier cuisson

Vous pouvez ajouter au choix

(pour parfumer et éviter d'ajouter du sucre) :

- vanille en poudre
- cannelle
- chocolat ou poudre de cacao(ou chocolat râpé maison)
- gingembre confit
- poivre moulu.....



Préparation:

- Faites chauffer le four à 200°, thermostat 6-7.
- Ensuite lavez les fruits, coupez-les en quartiers.
- Découpez 4 carrés de papier cuisson.
- Déposez les fruits sur les carrés de papier cuisson.
- Rajouter les épices ou autres produits pour parfumer votre préparation.
- Fermez vos [papillotes](#).
- Laissez cuire 20 min et servez chaud ou tiède, avec ou sans accompagnement
- Vous pouvez varier les fruits en fonction de la saison.

Variantes et adaptation:

- ✓ Vous pouvez varier les fruits en fonction de la saison.
- ✓ Pour le côté croustillant, avant de manger, ajouter un peu de biscuits écrasés (compter 1 biscuit par papillote). Les personnes diabétiques peuvent ajouter des corn flakes nature écrasés.

a quantité de vinaigrette qu'il veut.