

# Papillote de fruits d'automne

Bonjour à toutes et tous,

Alors que l'automne est arrivé, j'aimerais partager avec vous un délicieux dessert de saison, qui a les mérites d'être sans sucre et vite préparé.

Sur la mi-fin septembre, les étals de fruits changent définitivement d'allure pour faire entrer le raisin, les poires, les premières pommes ou encore les prunes de variété plus tardive. C'est une débauche de couleurs, de formes, de texture, qui a bien vite fait de vous donner envie de cuisiner tarte, crumbles ou gâteaux bien moelleux. Mais parfois, la bonne saveur d'un plat se dévoile simplement grâce la variété d'ingrédients qui se marient harmonieusement. C'est un peu la philosophie de cette papillote de fruits d'automne (- qui, pour être franche, avait été testé à la va vite et c'est révélée excellente -)

Bref, prenez nos fruits de saison (prunes, raisin, poire), mettez dans un plat avec juste un peu d'eau et un soupçon de cannelle, couvrez, placez au four, laissez cuire façon papillote et régalez vous en sorties. La poire apporte du fondant et de la finesse, la prune une note d'acidité, le raisin du sucre, un peu de cannelle enrobe le tout. La « papillote » se déguste tiède en rondeur ou fraîche pour le parfum fruité, en dessert ou en accompagnement de yaourt. Je ne vais pas dire que j'en cuisine systématiquement, mais si jamais ces trois fruits finissent dans le panier, soyez sur qu'il y en aura un plat au four. ☐

Je voulais donc partager cette idée de papillote fruits d'automne avec vous. J'espère qu'elle réglera vous et vos convives ou vous inspirera pour des versions maison. Bonne journée !





- PAPILOTE DE FRUITS -  
D'AUTOMNE

Papillote fruits d'automne

## Papillote de fruits d'automne



Une recette de papillote de fruits d'automne sans sucre, facile à réaliser et parfaite pour préparer un dessert savoureux. Un délice !

**Saison de la recette : Septembre-Octobre**

**Pour 4 personnes :**

- 3 poire
- 5-6 prunes ( (cf. 1))
- 1/2 petite grappe de raisin
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cannelle moule

1. Lavez l'ensemble des fruits. Détachez les grains de raisin et retirez les pépins si nécessaire. Lavez, épluchez les poires et détaillez en quarts. Retirez le noyaux des prunes et coupez les en quatre.
2. Placez le tout dans un plat à four. Répartissez le miel.
3. Couvrez avec un papier aluminium (ou version zéro déchet : un plat à tarte retourné)
4. Enfournez pour 40 minutes à 100°C.
5. Servez tiède (en sortie de four) ou plutôt frais.

- *Plus gourmand*: Si vous servez tiède, vous pouvez accompagner d'une boule de glace maison. Au quotidien, vous pouvez accompagner une faisselle ou un yaourt de brebis.
- (1) Optez pour des prunes pas trop acide comme des quetsches, reine claudes tardives, stanley.
- *A l'avance* : La papillote peut se conserver 48H. Vous pouvez donc préparer un peu à l'avance.

Dessert, Fruits  
Française  
papillote fruits automne

---

## Découvrez aussi

Des idées de biscuits pour accompagner la papillote:

- [Sablés au sarrasin](#)
- [Biscuits aux noix](#)
- [Doucettes](#)



Sablés au sarrasin