

SÉCURITÉ SOCIALE



# l'Assurance Maladie

## Le service sophia m'accompagne pour mieux vivre avec un diabète

Gratuit et sans engagement, le service sophia de l'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et réduire les risques de complications.



Un site de référence sur le diabète : [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)



Des publications régulières d'informations et de conseils



Une écoute et un accompagnement téléphonique personnalisé  
par des infirmiers-conseillers en santé

## Pour en savoir plus

- ▶ Renseignez-vous sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)
- ▶ Ou appelez le :

Métropole **0 809 400 040**

Antilles & Guyane **0 809 100 097**

La Réunion **0 809 109 974**

Service gratuit + prix appel

[ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)

Cramis Studio graphique - 07/2016



# Tarte fine "pommes cannelle"

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

## INGRÉDIENTS

- 4 à 5 pommes
- 30 g de beurre
- 1 citron
- 5 feuilles de filo
- 30 g de sucre glace
- cannelle

## PRÉPARATION

- ▶ Allumez le four à 200°C.
- ▶ Faites fondre le beurre dans une casserole.
- ▶ Alternez feuille filo, beurre fondu et sucre glace.
- ▶ Détaillez la pâte en six cercles réguliers : déposez un verre assez large sur la pâte et faites le tour avec la pointe d'un couteau.
- ▶ Lavez et épluchez les pommes.
- ▶ Taillez-les en fines lamelles et citronnez pour éviter le noircissement.
- ▶ Dressez les pommes en rosace sur les cercles de pâte.
- ▶ Saupoudrez de cannelle et mettez au four 10 à 15 minutes.

>> Retrouvez  
plus de recettes  
sur [ameli-sophia.fr](http://ameli-sophia.fr)