

Croustade aux pommes



8 portions



Ingrédients

- 6 pommes coupés en cubes
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à thé de cannelle
- 1 c. à soupe de fécule de maïs

Pour la croustade

- 1 tasse de flocons d'avoine
- ½ tasse de farine de blé entier
- ½ tasse de noix de Grenoble ou pacanes hachées (facultatif)
- ⅓ tasse de cassonade
- ½ c. à thé de cannelle
- ¼ tasse de beurre froid coupé en petits cubes
- Une pincée de sel



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un plat allant au four légèrement graissé, mélanger les pommes, le jus de citron, la cannelle, le sirop d'érable et la fécule de maïs.
3. Dans un bol, mélanger les ingrédients pour la croustade et mélanger avec les doigts jusqu'à obtenir une texture granuleuse.
4. Répartir le mélange croustillant sur les pommes.
5. Cuire au four pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que le dessus soit doré.



info@centroptima.com
www.centroptima.com

Priorisons votre santé!

Faites le premier pas vers vos objectifs avec un appel exploratoire gratuit avec l'une de nos nutritionnistes!

Optima
nutrition