



Croustillant aux pommes

<https://www.soscuisine.com/recette/croustillant-pommes>

Quantité : 4 portions

Préparation : 15 min | Cuisson : 30 min | Attente : 15 min

🍴 270 calories/portion



Ingrédients

4	pommes, pelées et coupées en tranches minces	700 g
2 c.à thé	sucre	8 g
1 c.à thé	cannelle en poudre	3 g
1/3 tasse	cassonade	65 g
1 tasse	flocons d'avoine	80 g
2 c.à soupe	beurre non salé	26 g
4 boules	crème glacée à la vanille [facultatif]	250 mL

Méthode

1. Préchauffer le four à 205°C /400°F. Beurrer un plat allant au four.
2. Peler les pommes, en éliminer les trognons, puis les couper en tranches minces (5 mm). Déposer les tranches dans le plat beurré, puis les saupoudrer de sucre et de cannelle. Cuire au centre du four 12-15 min.
3. Garniture: Pendant ce temps, mélanger la cassonade, les flocons d'avoine et le beurre dans un bol. Travailler le tout en triturant à l'aide d'un coupe-pâte ou de 2 couteaux, pour en faire une pâte granuleuse ("grains" de la grosseur de petits pois).
4. Retirer le plat du four et étaler la garniture sur les pommes. Remettre au four et cuire jusqu'à ce que le dessus devienne doré, soit environ 15 min.
5. Laisser tiédir une quinzaine de minutes, puis servir, accompagné de crème glacée à la vanille si désiré.

Tableau de la valeur nutritive pour 1 portion (180g)

- **Calories** : 270
- **Lipides** : 7 g (**Saturés** : 3.8 g ; Trans 0.3 g ; Cholestérol 10 mg)
- **Glucides** : 51 g (Fibres 6 g ; Sucres 33 g ; Glucides nets 45 g)
- **Sodium** : 10 mg
- **Protéines** : 3 g
- **Vitamine A** : 5 % ; **Vitamine C** : 1 % ; **Calcium** : 4 % ; **Fer** : 12 %

Allégations

Cette recette est :

- **Excellente source de** : Fibres
- **Bonne source de** : Manganèse
- **Source de** : Cuivre, Fer, Phosphore, Potassium, Sélénium, Vitamine A, Vitamine B1, Vitamine B6
- **Faible** : Sodium

Échanges DIABÉTIQUES - 1 portion de cette recette équivaut à :

- **Féculents** : 1 Échanges
- **Fruits** : 1 Échanges
- **Matières grasses** : 1 ½ Échanges
- **Autres aliments** : 1 Échanges

