

# CROUSTADE POMMES ET CANNEBERGES

## INGRÉDIENTS

### GARNITURE AUX FRUITS

**4 tasses de pommes\* pelées  
et tranchées**

**1/2 tasse de canneberges surgelées**

**1/4 tasse de sucre**

**1 c. à soupe de farine tout usage**

**1/4 c. à thé de cannelle en poudre**

**1/4 c. à thé de muscade en poudre**

**1/2 c. à thé de vanille**

*\* Si vous voulez que les pommes conservent leur forme à la cuisson, optez pour la variété Granny Smith, Cortland ou Empire.*

### CROÛTE

**1/2 tasse de farine tout usage**

**1/4 tasse de cassonade**

**1 c. à thé de bicarbonate  
de soude**

**1 c. à soupe de jus de citron**

**1/3 tasse de lait**

### CRÈME À L'ÉRABLE

**1 tasse de garniture fouettée  
Cool Whip®**

**1 c. à soupe de sirop d'érable**



**PRÉPARATION : 15 MINUTES**

**CUISSON : 45 MINUTES**

**8 PORTIONS**

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffer le four à 350 °F (four traditionnel).
- 2 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients de la garniture. Verser dans un plat à cuisson antiadhésif de 9 po ou dans 8 ramequins de 4 onces.
- 3 Tamiser ensuite les ingrédients secs dans un petit bol. Mélanger le jus de citron et le lait, et incorporer aux ingrédients secs. Déposer ce mélange à la cuillère sur la garniture aux pommes et aux canneberges.
- 4 Cuire environ 45 minutes ou jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que la croûte soit bien dorée. (Seulement 30 minutes de cuisson pour les ramequins).
- 5 Préparer la crème à l'érable en incorporant le sirop d'érable à la garniture fouettée Cool Whip®. Servir avec la croustade.

### Valeur nutritive

**PAR PORTION** 1/8 de la recette

#### Équivalences rénales :

1 éq. féculent + 1 éq. fruit

Si vous êtes diabétique,  
comptez 2 choix de glucides

Calories	<b>154 Kcal</b>
Protéines	<b>2g</b>
Glucides	<b>33g</b>
Fibres	<b>1,5g</b>
Lipides	<b>2g</b>
Gras saturés	<b>0g</b>
Cholestérol	<b>1mg</b>
Sodium	<b>178mg</b>
Potassium	<b>118mg</b>
Phosphore	<b>36mg</b>