



CROUSTILLANT AUX POMMES

Apports nutritionnels par personne :



SUCRE
10 carrés*



GRAISSE
1 carrés**

NOMBRE DE PERSONNES
6 personnes

INGRÉDIENTS

- 4 belles pommes
- Le jus de 1/2 citron
- 2 cuillerées à soupe de cassonade
- 2 cuillerées à soupe rases de farine de blé complète
- 1 cuillerée à café rase de cannelle en poudre
- Le croustillant
- 80 g de farine de blé complète
- 25 g de flocons d'avoine
- 30 g de cassonade
- 35 g de beurre coupé en petits dés + un peu pour le plat

PRÉPARATION

PRÉPARATION
30 min

CUISSON
45 min

1. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Beurrez légèrement un plat à gratin.
2. Épluchez les pommes, évidez-les et coupez-les en cubes de taille irrégulière. Recueillez-les dans un saladier, ajoutez le jus de citron, la cassonade, la farine complète et la cannelle. Remuez bien avec une cuillère en bois, puis étalez ce mélange dans le plat à gratin.
3. Pour le croustillant : dans un saladier, réunissez la farine, les flocons d'avoine, la cassonade et le beurre. Travaillez du bout des doigts jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Étalez-le sur les pommes sans appuyer.
4. Faites cuire environ 40 minutes : le crumble doit être bien doré. Servez tiède.

L'ASTUCE DE CHEF

Cet entremets familial d'origine américaine est aussi vite préparé qu'il est cuit. Choisissez des pommes à chair ferme, un peu acidulées : reinettes, boskoop, braeburn, idared, chantecler... Elles seront aussi plus parfumées.

[Télécharger la recette](#)

Références

1. * 1 carré de sucre = 5g de glucides
2. ** 1 carré de graisse = 10g de lipides

D'AUTRES RECETTES QUI POURRAIENT VOUS PLAIRE



Crêpes à mille trous (baghrir)

[EN SAVOIR PLUS](#)



Crêpes à l'orange sanguine

[EN SAVOIR PLUS](#)



Mousse au chocolat

[EN SAVOIR PLUS](#)



Tarte fine aux fraises

[EN SAVOIR PLUS](#)

[VOIR TOUTES LES RECETTES](#)

7000043413-09/2023