

Croustade aux fruits

(Recette adaptée de défisanté.ca)

Cuisson 45 min
Rendement 10 portions

Ingrédients

6		Pommes ou poires non pelées, lavées et coupées en quartiers
1 sac de 600 g	1,25 litre	Fruits surgelés au choix (bleuets, fraises, mélange de 4 petits fruits, etc.)
3 tasses	750 ml	Flocon d'avoine
1/2 de tasse	125 ml	Cassonade bien tassée
2 c. à thé	10 ml	Cannelle
1/4 de tasse	60 ml	Beurre ou huile de canola

Préparation

1. Dans un bol, mélanger les pommes en quartiers avec les fruits surgelés et le sirop d'érable. Déposer le mélange dans un plat d'une capacité de 2,8 litres (13 x 9 po [33 cm x 23 cm]) allant au four.
2. Dans un autre bol, combiner le gruau, la cassonade, la cannelle et la margarine fondue. Bien mélanger et déposer sur les fruits.
3. Faire cuire dans le four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 45 min ou jusqu'à ce que les fruits bouillonnent et que la garniture soit légèrement dorée.
4. Servir froid ou chaud.

Notes : Cette croustade se prépare aussi très facilement pour 1 portion, dans un petit bol au four. Vous pouvez ajouter des graines de citrouille, de tournesol ou des noix au mélange d'avoine.