

## Carrés aux pommes

Préparation **20 minutes**

Cuisson **40 minutes**

Portions **16 carrés**

Coût (portion) **0,29 \$**

Conservation **Environ 4 jours au réfrigérateur.  
Se congèle.**

Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, petit couteau tranchant, planche à découper, moule carré de 8 po, papier parchemin (ou huile), petit chaudron, grand bol, cuillère de bois.**



## Ingrédients



750 ml (3 tasses)  
de **pommes**, pelées et  
coupées en cubes de 1 cm



175 ml ( $\frac{3}{4}$  tasse) de **sucre**  
(divisé : 60 ml [ $\frac{1}{4}$  tasse]  
+ 125 ml [ $\frac{1}{2}$  tasse])



30 ml (2 c. à soupe)  
d'**eau**



125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse)  
de **beurre** ou de margarine  
non hydrogénée



2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)  
de **bicarbonate de soude**



250 ml (1 tasse)  
de **farine tout usage**



2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)  
de **cannelle moulue**



250 ml (1 tasse)  
de **flocons d'avoine**



2,5 ml ( $\frac{1}{2}$  c. à thé)  
de **vanille**

Illustrations : © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



## Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

# Préparation

1	Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F). Huiler un moule carré de 8 po ou recouvrir le moule de papier parchemin.	
2	Dans un petit chaudron, porter à ébullition les <b>pommes</b> , 60 ml (¼ tasse) de <b>sucre</b> et l' <b>eau</b> .	
3	Baisser le feu à moyen et laisser chauffer 5 minutes.	
4	Pendant ce temps, dans un bol, mélanger avec les doigts le <b>beurre</b> , le reste du <b>sucre</b> (125 ml / ½ tasse), la <b>farine</b> , les <b>flocons d'avoine</b> , le <b>bicarbonate</b> , la <b>cannelle</b> et la <b>vanille</b> jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.	
5	Verser les ⅔ du <b>mélange à l'avoine</b> dans le fond du moule et écraser uniformément avec les mains de façon à former une croûte compacte.	
6	Ajouter les <b>pommes cuites</b> et les étendre sur la croûte.	
7	Saupoudrer le restant du <b>mélange à l'avoine</b> sur les pommes. Presser légèrement avec la main.	
8	Cuire 40 minutes et laisser refroidir complètement avant de trancher en 16 carrés.	

Ma note ★ ★ ★

---



---



---

Recette originale développée par Extenso - Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur [fondationolo.ca](http://fondationolo.ca)