

Carrés aux pommes

Préparation **20 minutes**

Cuisson **40 minutes**

Portions **16 carrés**

Coût (portion) **0,29 \$**

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

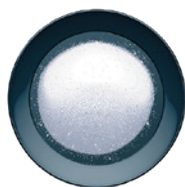
Instruments **Tasses et cuillères à mesurer, petit couteau
tranchant, planche à découper, moule carré
de 8 po, papier parchemin (ou huile), petit
chaudron, grand bol, cuillère de bois.**



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 pommes , 60 ml (¼ tasse) de sucre et l' eau .	
3	Baisser le feu à moyen et laisser chauffer 5 minutes.	
4	Pendant ce temps, dans un bol, mélanger avec les doigts le beurre , le reste du sucre (125 ml / ½ tasse), la farine , les flocons d'avoine , le bicarbonate , la cannelle et la vanille jusqu'à ce que le mélange soit uniforme.	
5	Verser les ⅔ du mélange à l'avoine dans le fond du moule et écraser uniformément avec les mains de façon à former une croûte compacte.	
6	Ajouter les pommes cuites et les étendre sur la croûte.	
7	Saupoudrer le restant du mélange à l'avoine 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