

Cobbler pommes-poires



Préparation	20 minutes
Cuisson	40 minutes
Portions	9
Coût (portion)	0,61 \$
Conservation	Environ 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Plat à cuisson carré de 8 po, petit couteau tranchant, planche à découper, petit bol, 2 grands bols, tasses & cuillères à mesurer, fourchette, cuillère.

Ingrédients

4 pommes pelées et coupées en dés

3 poires pelées et coupées en dés

5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue

60 ml (¼ tasse) de cassonade

250 ml (1 tasse) de farine tout usage

5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte

2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude

125 ml (½ tasse) de sucre

Une pincée de sel

80 ml (⅓ tasse) de beurre ou margarine non hydrogénée fondue

30 ml (2 c. à soupe) de lait

5 ml (1 c. à thé) de vanille

ON PEUT PRÉPARER LE COBBLER AVEC JUSTE DES POMMES OU DES POIRES, DES PÊCHES, TANT QUE LA QUANTITÉ DE FRUITS TOTALE DEMEURE LA MÊME. ON PEUT ÊTRE CRÉATIF!

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

<p>1 Placer la grille au milieu du four et préchauffer le four à 180°C (350°F).</p>	
<p>2 Dans un grand bol, mélanger les pommes et les poires avec la cannelle et la cassonade. Répartir ce mélange de fruits au fond d'un moule carré de 8 po.</p>	
<p>3 Dans un autre grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte, le bicarbonate, le sucre et le sel.</p>	
<p>4 Dans le petit bol, mélanger la margarine fondue, le lait et la vanille.</p>	
<p>5 Ajouter la préparation de margarine aux ingrédients secs, mélanger et répartir la pâte sur les fruits.</p>	
<p>6 Cuire au four environ 40-45 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite et le dessus bien doré.</p>	

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