

Croustade aux pommes à la mijoteuse et sauce chaude à la vanille



Recette par Kraft

Prép.	Prêt en	Portions
20 min	2 h 20 min	12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

ce qu'il vous faut

- 3 c. à soupe de sucre
- 1 c. à soupe de farine
- 1 c. à thé de cannelle moulue
- 8 pommes Granny Smith (2 1/2 lb ou 1,1 kg), pelées, tranchées
- 12 biscuits secs au gingembre, finement écrasés
- 3/4 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 1/2 tasse de pacanes hachées
- 1/4 tasse de margarine non hydrogénée, fondue
- 1 paquet (format de 4 portions) de pouding instantané *Jell-O* à la vanille
- 1/4 c. à thé de muscade moulue

ce qu'il faut faire

Mélanger le sucre, la farine et la cannelle dans un grand bol. Y ajouter les pommes et remuer pour les enrober. Mettre la préparation dans la mijoteuse.

Mélanger les miettes de biscuits, les flocons d'avoine, les pacanes et la margarine, puis en parsemer les pommes. Couvrir. Cuire à intensité ÉLEVÉE de 2 à 3 heures (ou à FAIBLE intensité de 4 à 6 heures).

Battre au fouet le mélange de pouding, la muscade et le lait dans un bol allant au micro-ondes 2 min. Cuire la sauce à intensité ÉLEVÉE 2 min, en remuant après chaque minute. Napper de sauce chaque portion de croustade au moment de servir.

3 tasses de lait

Trucs culinaires

Une touche d'éclat

Ajoutez 1/2 tasse de canneberges séchées à la préparation aux pommes avant de faire cuire la croustade comme indiqué.

Une touche d'éclat

Vous servez des adultes? Incorporez 1 cuillerée de rhum à la sauce avant d'en napper la croustade, au goût.

Nutrition

Portions

12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

Information nutritionnelle

Portion 12 portions de 1/2 tasse (125 ml) chacune

QUANTITÉ PAR PORTION

Calories	270
----------	-----

% de la valeur quotidienne

Matières grasses	10g
-------------------------	------------

Matières grasses saturées	2g
---------------------------	----

Cholestérol	5mg
--------------------	------------

Sodium	210mg
---------------	--------------

Glucides	43g
-----------------	------------

Fibres alimentaires	4g
---------------------	----

Sucres	29g
--------	-----

Protéines	4g
------------------	-----------

Vitamine A	6 %VQ
------------	-------

Vitamine C	10 %VQ
------------	--------

Calcium	10 %VQ
---------	--------

Fer	6 %VQ
-----	-------

L'information nutritionnelle est offerte uniquement à titre de renseignement et indiquée en fonction des ingrédients et de la méthode de cuisson de chaque recette. Cette information peut varier selon le mode de préparation du mets, de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients.