

Croustade aux pommes protéinée pour le déjeuner, version solo



Découvrez la gourmandise de notre croustade aux pommes protéinée, version individuelle. Une explosion de saveurs saines et protéinées, parfaite pour un petit-déjeuner équilibré et délicieux en solo !

Préparation 10 min

Cuisson 4 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 11

Glucides 70

Fibres 14

Protéines 21

Sodium 15

Ingrédients

- 1 pomme
- 1 datte
- 1ml (1/4 c. à thé) de cannelle
- ½ banane
- 60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine
- 80 ml (1/3 tasse) de protéine végétale texturée (PVT)

Préparation

1. Couper la datte en petits cubes. Placer dans un bol allant au micro-ondes avec 15 ml (1 c. à soupe) d'eau. Chauffer 30 secondes.
2. Ajouter la cannelle, écraser le mélange à l'aide d'une fourchette et mélanger.
3. Transférer la moitié du mélange de datte-cannelle dans un deuxième bol.
4. Couper une pomme en petits cubes (conserver la pelure), puis ajouter les morceaux de pommes au premier bol. Mélanger et réserver.
5. Dans le deuxième bol (contenant maintenant une partie du mélange datte-cannelle), ajouter la banane et écraser avec une fourchette.
6. Ajouter les flocons d'avoine, la protéine végétale texturée (PVT) et les noix hachées. Bien mélanger pour que les ingrédients secs soient bien incorporés avec la banane.
7. Transvider ce mélange sur les pommes et bien répartir pour couvrir la surface.
8. Mettre au four à micro-ondes pendant 3min 30s. Attention, le bol sera très chaud!
9. Dégustez !

Notes

Meilleur consommé le jour même.

Les pommes Cortland ou Lobo sont les variétés de pommes du Québec les plus adaptées à cette recette, puisqu'elles conservent leur forme à la cuisson.



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby