

Croustade aux pommes protéinée pour le déjeuner, version familiale



Plongez dans un petit-déjeuner sain et protéiné avec notre Croustade aux Pommes Protéinée, version familiale. Cette délicieuse recette allie les bienfaits des pommes aux ingrédients riches en protéines, offrant un démarrage satisfaisant et nutritif pour votre journée. Parfait pour toute la famille à déguster ensemble !

Préparation 25 min

Cuisson 30 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 435

Lipides 11

Glucides 70

Fibres 14

Protéines 21

Sodium 15

Ingrédients

- 6 pommes
- 6 dattes
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 3 bananes
- 375 ml (1½ tasse) flocons d'avoine

- 250 ml (1 tasse) de pacanes ou noix de Grenoble, hachées

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Couper les dattes en petits cubes.
3. Placer dans un grand bol allant au micro-ondes avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Chauffer 30 secondes. Ajouter la cannelle, écraser le mélange à l'aide d'une fourchette et mélanger.
4. Transférer la moitié du mélange de dattes-cannelle dans un récipient en verre allant au four.
5. Couper les pommes en petits cubes (conserver la pelure) et les ajouter au récipient. Mélanger. Étendre également au fond du plat en verre et réserver.
6. Dans le bol (contenant une partie du mélange datte-cannelle), ajouter les bananes et écraser avec une fourchette.
7. 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 les bananes.
8. Transvider ce mélange sur les pommes et bien répartir pour couvrir la surface.
9. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
10. Savourer !

Notes



Catherine Bazinet – Nutritionniste Diététiste à Granby
Nutritionniste Diététiste à Granby