

[Chaussons aux pommes](#)



Découvrez l'accord parfait entre des pommes fondantes, du sirop d'érable sucré et de la cannelle réconfortante, enveloppés dans une pâte feuilletée légère, pour créer une gourmandise délectable qui comblera toutes vos envies à chaque bouchée.

Préparation 30 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 180

Lipides 3

Glucides 33

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 190

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
- 2 ml (½ c. à café) de cannelle en poudre
- 3 pommes Cortland, épépinées et coupées en dés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron

- ½ paquet de 454 g (8 feuilles) de pâte filo
- 30 ml (2 c. à soupe) de boisson végétale au choix ou d'eau
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola pour badigeonner les chaussons
- Sucre d'érable, pour la garniture (facultatif)

Note : La pâte filo est généralement végétalienne. Si cela vous préoccupe, vérifiez l'emballage pour être sûr. Cette recette nécessite 8 feuilles de pâte filo. Pour rentabiliser les 8 feuilles supplémentaires, pourquoi ne pas doubler la recette ou préparer de délicieux [Spanakopitas végétaliens](#) avec ?

Préparation

1. Préchauffez le four à 190°C (375°F) et tapissez une plaque de cuisson de papier sulfurisé ou d'un tapis en silicone.
2. Dans une casserole, hors du feu, mélangez bien la fécule de maïs et la cannelle. Ajoutez les pommes, le sirop d'érable et le jus de citron ; mélangez pour enrober tous les morceaux de pomme.
3. Dans une casserole à feu moyen, faites cuire les pommes pendant 5 minutes, en remuant souvent, jusqu'à ce qu'elles ramollissent légèrement. Mettez de côté et laissez refroidir.
4. Sur un torchon humide, placez 2 feuilles de pâte filo l'une sur l'autre. Coupez-les en 4 rectangles égaux (voir photo ci-bas)
5. Placez environ 30 mL (2 c. à soupe) de garniture aux pommes sur chaque rectangle, à l'extrémité près de vous.
6. À l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonnez les bords de chaque rectangle avec une boisson végétale.
7. Repliez délicatement les bords et roulez pour former un cylindre. Répétez l'opération pour obtenir 4 rouleaux.
8. Répétez les étapes 4 à 7 pour un total de 12 turnovers. Si vous souhaitez les déguster plus tard, il est temps de les congeler.
9. Placez les chaussons sur la plaque de cuisson et badigeonnez-les d'huile. Saupoudrez de sucre d'érable si vous le souhaitez.
10. Enfournez et faites cuire pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Faites attention à ne pas les brûler.
11. Servez immédiatement, ils peuvent être réchauffés au four au besoin.



Katrina Daigle – Nutritionniste Diététiste à Ottawa
Nutritionniste Diététiste à Ottawa, Kanata