

Croustade de rhubarbe à l'érable



Cette recette de croustade met en valeur la rhubarbe et l'érable, deux ingrédients emblématiques de notre terroir. Avec ses flocons d'avoine, sa PVT et ses [graines de chia](#), elle est riche en fibres et en protéines végétales, ce qui la rend à la fois nutritive et gourmande. Parfaite pour une collation soutenante ou un dessert express sans compromis sur le goût, à l'image des choix souvent privilégiés par nos nutritionnistes !

Préparation 10 min

Cuisson 35 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 6

Glucides 24

Fibres 5

Protéines 8

Sodium 50

Ingrédients

- 750 ml (3 tasses) de rhubarbe, coupée en tronçons d'environ 1 cm (½ po)
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

Crumble :

- 250 ml (1 tasse) de gros flocons d'avoine
- 80 ml (? tasse) de protéine végétale texturée (PVT)*
- 80 ml (? tasse) de farine d'amandes (ou de farine de noix de coco)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- 1 œuf de calibre gros
- 15 ml (1 c. à soupe) de beurre de sésame (tahini)*
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un plat rond ou carré allant au four d'environ 20 cm (8 po), mélanger la rhubarbe, la cassonade d'érable et les graines de chia. Réserver.
3. Dans un grand bol, combiner les flocons d'avoine, la PVT, la farine d'amandes, la cassonade d'érable et le sel.
4. Ajouter l'œuf, le beurre de sésame et l'extrait de vanille. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène et grumeleuse.
5. Répartir le crumble uniformément sur la rhubarbe.
6. Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce que la garniture bouillonne et que le dessus soit doré.
7. Laisser tiédir 10 minutes avant de servir avec une cuillère de yogourt à la vanille.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

*Pour une version faible en FODMAP, remplacer la protéine végétale texturée (PVT) par des flocons d'avoine supplémentaires. Le beurre de sésame peut être remplacé par n'importe quel autre beurre de noix faible en FODMAP (ex; arachide, amande).



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec