

Biscuits façon tarte aux pommes



Pensée par une nutritionniste, cette recette de biscuits au goût de tarte aux pommes est la collation parfaite pour accueillir la nouvelle saison. En plus d'embaumer votre cuisine d'un parfum irrésistible, ces douceurs sont faibles en gras et beaucoup moins sucrées que les versions du commerce. C'est le compromis idéal pour se faire plaisir de manière équilibrée lors des après-midis plus frais ! Pour faire le plein d'idées gourmandes durant cette période de l'année, jetez un œil à notre [Top 14 des recettes réconfortantes d'automne](#).

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 185

Lipides 3

Glucides 35

Fibres 2

Protéines 5

Sodium 175

Ingrédients

Pommes caramélisées

- 2 pommes, pelées, évidées et coupées en petits dés

- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 2 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue

Biscuits

- 180 ml (¾ tasse) de farine tout usage non blanchie*
- 60 ml (¼ tasse) de gros flocons d'avoine
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 2 ml (½ c. à thé) de muscade moulue
- 2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 2 gros œufs
- 80 ml (? tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté
- 60 ml (¼ tasse) de cassonade légèrement tassée
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un petit poêlon antiadhésif, chauffer les pommes, le sirop d'érable, le jus de lime et la cannelle à feu moyen. Cuire de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Retirer du feu et réserver.
3. Dans un petit bol, combiner tous les ingrédients secs.
4. Dans un bol moyen, fouetter les œufs avec la compote de pommes, la cassonade et la vanille.
5. Incorporer les ingrédients secs au mélange humide et remuer jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. À l'aide d'une cuillère, répartir la pâte sur la plaque préparée en formant environ 6 biscuits. Mouiller le dos de la cuillère, puis presser légèrement au centre de chaque biscuit pour créer un petit creux. Cette cavité servira à accueillir les pommes après la cuisson.
7. Cuire au four de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
8. Déposer les pommes caramélisées au centre de chaque biscuit à la sortie du four. Laisser tiédir avant de servir.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.

*La farine tout usage sans gluten peut être utilisée facilement dans cette recette pour une version sans gluten, avec les mêmes proportions.



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