

Croustade délicate aux petits fruits

INGRÉDIENTS

| | Métrique | Impérial |
|---|----------|--------------|
| • Pacanes, moitiés | 15 ml | 1 c. à table |
| Huile | 15 ml | 1 c. à table |
| Miel | 5 ml | 1 c. à thé |
| Biscuits Graham | 3 | 3 |
| Flocons d'avoine | 125 ml | ½ tasse |
| • Bleuets frais ou congelés | 500 ml | 2 tasses |
| Canneberges fraîches ou congelées, coupées en moitiés | 75 ml | ⅓ tasse |
| Sucre | 15 ml | 1 c. à table |
| Fécule de maïs | 10 ml | 2 c. à thé |

MODE DE PRÉPARATION

- Moudre grossièrement les pacanes ; ajouter l'huile et le miel ; bien remuer.
Réduire les biscuits Graham en chapelure ; ajouter aux flocons d'avoine et remuer ; ajouter la préparation de pacanes et remuer jusqu'à l'obtention d'un mélange grumeleux.
Mettre de côté.
- Dans un grand bol, mélanger les bleuets et les canneberges puis, sur ces fruits, saupoudrer le sucre et la fécule préalablement mélangés.
Dans quatre ramequins d'une capacité de 175 ml (¾ tasse) chacun, répartir successivement la préparation de fruits puis celle de flocons d'avoine.
Cuire au four à 180 °C (350 °F) 30 minutes.

RENDEMENT : 4 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 minutes

TEMPS DE CUISSON : 30 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 30,9 g

Fibres : 4,0 g

Protéines : 2,9 g

Lipides : 6,3 g