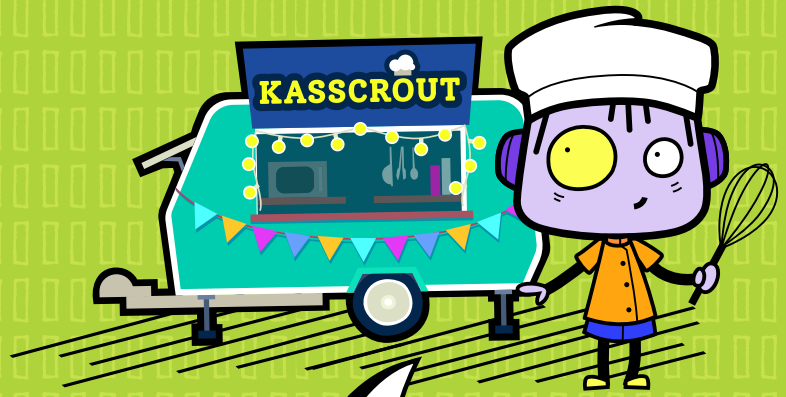


# FICHE RECETTE → CROUSTADE AUX POMMES ET SIROP D'ÉRABLE



Ta recette est savoureuse?  
On veut la voir!  
Demande à tes parents de publier  
une photo de ton plat sur les  
réseaux sociaux avec le mot clé  
**#KasscrouTUPA**

**Donne 6 portions**



Préparation 30 minutes | Cuisson 1 h

**Ingrédients :**



- 8 pommes du Québec, pelées, évidées et coupées en quartiers
- ½ tasse (125 ml) de sirop d'érable
- 1 œuf
- 2 c. à soupe (30 ml) de farine non blanchie

- 1 tasse (250 ml) de yogourt nature
- ¾ tasse (180 ml) de sucre d'érable (ou de cassonade)
- 1 tasse (250 ml) de beurre non salé ramolli
- 2 tasses (500 ml) de flocons d'avoine
- ¾ tasse (180 ml) de farine non blanchie

**Méthode :**



1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C).
2. Cuire à feu moyen les morceaux de pommes avec le sirop d'érable pendant 8 minutes, ou jusqu'à ce qu'un caramel léger se forme. Transférer dans un plat de cuisson.
3. Dans un bol, fouetter ensemble l'œuf et la farine. Ajouter le yogourt en fouettant. Si le mélange est très épais (dépendamment du type de yogourt utilisé), délayer avec un peu de lait.
4. Verser sur les pommes et mélanger doucement.
5. Enfourner pendant 15 minutes, jusqu'à ce qu'un flan commence à se former.
6. Dans un bol, mélanger à la main le beurre et le sucre d'érable (ou la cassonade).
7. Ajouter la farine et les flocons d'avoine, puis mélanger avec une cuillère de bois.
8. Répartir ce mélange sur le flan de pommes.
9. Cuire au four pendant 30 à 35 minutes ou jusqu'à ce que la croustade soit dorée.
10. Laisser refroidir avant de servir.

## Lexique :



### Délayer

Dissoudre, mélanger une substance (comme de la farine) dans un liquide.

### Évider

Retirer l'intérieur d'un fruit ou d'un légume en retirant la chair ou les pépins. Selon le type de fruit ou de légume, on pourra utiliser soit une cuillère à soupe soit un couteau d'office.

### Flan

Crème à base de lait, d'œufs et de farine qui s'épaissit et prend une consistance gélatineuse en cuisant au four (la structure des amidons présents dans la farine se modifie avec l'effet de la chaleur). Un flan peut être salé lorsqu'on y ajoute une purée de légumes, ou sucré lorsqu'on y ajoute un produit sucrant.