

Croustade croustillante aux pêches

Par Catherine Lefebvre, nutritionniste

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 25 minutes
Rendement : 4 portions

Ingrédients

4	pêches, coupées en petits dés
3/4 tasse (175 ml)	flocons d'avoine
3 c. à soupe (45 ml)	farine tout usage
3 c. à soupe (45 ml)	cassonade
1/4 tasse (60 ml)	beurre non salé, fondu

Préparation

1. Préchauffer le four grille-pain à 350°F.
 2. Dans un plat en verre allant au four à micro-ondes, mettre une cuillère à thé d'eau et les morceaux de pêche.
 3. Cuire au micro-ondes pendant environ 1 minute et 30 secondes.
 4. Écraser le mélange avec une fourchette jusqu'à réduire la pêche en compote, puis le répartir dans 4 ramequins.
 5. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine et la cassonade à l'aide d'une cuillère de bois.
 6. Ajouter le beurre fondu et mélanger avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit humecté.
 7. Déposer le mélange équitablement sur la compote de pêche et presser du bout des doigts pour bien le compacter.
 8. Cuire au four grille-pain pendant 25 minutes.
 9. Poursuivre la cuisson à gril pendant 3 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
 10. Sortir du four grille-pain et laisser reposer pendant 5 minutes.
-

Outils de cuisine à prévoir :

1. Une planche à découper
2. Un couteau d'office
3. Un plat en verre allant au four à micro-ondes

4. Une fourchette
 5. Un bol
 6. Une cuillère à soupe
 7. Une cuillère à thé
 8. Un récipient pour fondre le beurre (verre ou bol)
 9. Une tasse à mesurer pour ingrédients secs
 10. 4 ramequins
 11. Mitaines de four
-

Le savais-tu?

Tu peux mélanger différents fruits dans ta croustade, par exemple en remplaçant la moitié de la pêche par quelques framboises ou bleuets.

Si tu utilises des fruits congelés, tu n'auras pas besoin d'ajouter d'eau pour faire la compote.

Pour une croustade épicée, tu peux ajouter un peu de cannelle et de muscade (environ ½ cuillère à thé de chaque épice).