Explo-délice

Croustade aux petits fruits

Ingrédients

12 portions

Mélange de fruits

- 1 litre (4 tasses) de petits fruits surgelés (fraises, framboises, bleuets, mûres)
- 30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier
- 3 pommes moyennes coupées en petites tranches

Garniture

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine (cuisson rapide)
- 60 ml (1/4 de tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml (1/4 de tasse) de son de blé
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de margarine non hydrogénée
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 cuillerée à thé) de cannelle en poudre

Un dessert plein d'énergie !

Connais-tu les glucides ? Ils fournissent l'énergie dont ton corps a besoin pour fonctionner. Sans eux, tu ne pourrais ni jouer ni te concentrer en classe. Il y a trois types de glucides : l'amidon, les fibres et les sucres.

Dans cette recette, la farine procure beaucoup d'amidon et un peu de fibres. Les petits fruits fournissent des sucres et un peu de fibres. Les graines de lin procurent des fibres.

Mange chaque jour des aliments sains qui renferment des glucides, comme des fruits, des produits céréaliers et des produits laitiers.

L'AIDE D'UN ADULTE EST REQUISE

Étapes de la préparation

1

Dans un bol allant au four à micro-ondes, mélange les petits fruits surgelés et 30 ml de farine de blé entier. Fais chauffer le mélange au four à micro-ondes (intensité maximale) pendant 6 minutes*.

2

Dépose les tranches de pomme au fond d'un plat en pyrex (9 po x 9 po). Recouvre-les du mélange de fruits. Mets le reste des ingrédients dans un bol et pétris-les avec tes mains.

3

Dépose le mélange sur les fruits et presse un peu sur le dessus avec tes mains. Faire cuire au four à 400 °F pendant 25 à 30 minutes.

* Si tu utilises seulement des framboises et des bleuets, réduis le temps de cuisson à 4 minutes.