



LES FRINGUANTS DESSERTS AVEC FRUITS... MAJESTUEUX OU SIMPLISSIMES, ILS ONT LA COTE!

Les fruits, faites-en un allié précieux!

Riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en antioxydants, les fruits doivent être consommés quotidiennement afin que l'organisme puisse profiter de tous les bienfaits que leur composition offre : renforcement des os, protection contre le cancer, amélioration de la fonction intestinale...

Pour que les enfants apprécient les fruits au dessert sans se lasser!

Il est important de varier leur présentation. Ainsi, servez-leur des fruits frais avec une trempette ou les ajouter à un yaourt, coupez-les en formes diverses pour en faire une délicieuse salade, créer de délicieuses brochettes avec des baguettes de bambou, faites des compotes « maison » ou des boissons de type « smoothie », cuisiner avec les enfants des carrés, des croustades, des muffins, des pavés ou faites des découvertes gustatives en achetant des fruits exotiques. Les possibilités sont infinies et le tout n'a pas besoin d'être compliqué. Il suffit de laisser aller votre imagination!

Croustillants aux pommes, aux canneberges et à l'érable

Portions 8 • Temps de cuisson 20 minutes • Préparation 20 minutes

Ingrédients

- 8 pommes moyennes
- 1/3 de tasse yaourt nature
- 2 cuillères à table sirop d'érable
- 1/2 cuillère à thé cannelle
- 1/3 de tasse canneberges séchées

Garniture

- 2 cuillères à table sirop d'érable
- 1 tasse flocons d'avoine (gruau)
- 1/4 de tasse farine de blé entier
- 1/4 de tasse huile de canola ou de colza

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 F (190 C).
2. Dans un grand plat allant au four, mélanger avec les morceaux de pommes, le yaourt, le sirop d'érable, la cannelle et les canneberges.
3. Mélanger le sirop d'érable, les flocons d'avoine (gruau), la farine et l'huile de canola.
4. Étendre le mélange à l'avoine sur les pommes et presser légèrement.
5. Cuire au four à découvert pendant environ 20 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.

SOURCES :

Marie-Pier Chartier, Dt.p., Centre de santé et de services sociaux de Rivière-du-Loup
Mylène Croteau, coordonnatrice, Comité saines habitudes de vie MRC de Rivière-du-Loup