



Croustade aux pommes et poires cuites au four (sans sucre ajouté)

Pourquoi cette recette est idéale pour octobre

Octobre est la saison des pommes croquantes et des poires juteuses. Cette croustade est naturellement sucrée, réconfortante et sans sucre raffiné, sans produits laitiers, sans gluten et sans additifs chimiques. Elle est réconfortante mais légère, parfaite pour les soirées plus fraîches.

Ingrédients (pour 4 à 6 personnes)

Base de fruits

- 2 pommes moyennes (pelées, évidées, coupées en fines tranches)
- 2 poires moyennes (pelées, évidées, coupées en fines tranches)
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais (facultatif, empêche le brunissement)
- 2 cuillères à soupe d'eau

Garniture

- 1 tasse de flocons d'avoine (certifiés sans gluten si nécessaire)

- ½ tasse de farine d'amandes (ou de graines de tournesol moulues pour une version sans noix)
- 2 cuillères à soupe d'huile de coco (ou d'huile d'olive, pressée à froid, au goût doux)
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'érable (facultatif, à ajuster selon votre goût)
- ½ cuillère à thé de cannelle moulue (douce et naturelle, à omettre si elle provoque des réactions)

Instructions

1. **Préchauffez le four** à 175 °C (350 °F). Huilez légèrement un petit plat en verre allant au four.
2. **Préparez les fruits**
 - Placez les tranches de pommes et de poires dans le plat.
 - Arrosez-les de jus de citron et ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau pour les garder moelleux.
3. **Mélangez la garniture**
 - Dans un bol, mélangez les flocons d'avoine, la farine d'amande, l'huile, le sirop d'érable et la cannelle.
 - Mélangez jusqu'à obtenir une texture friable et légèrement collante.
4. **Assembler et cuire**
 - Répartissez la garniture uniformément sur les fruits.
 - Cuire à découvert pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les fruits soient tendres et que la garniture soit légèrement dorée.
5. **Laisser refroidir et servir**
 - Laisser reposer 5 à 10 minutes avant de servir.
 - À déguster tiède, nature ou accompagné de yaourt à la noix de coco non sucré pour plus d'onctuosité.

Conseils pour les personnes atteintes de la SCM

- **Sécurité des fruits** : Lavez soigneusement et épluchez les pommes/poires afin de réduire les résidus de pesticides.
- **Douceur** : le sirop d'érable est facultatif, les fruits sont naturellement sucrés.



ECO-JOURNAL

Octobre 2025



-
- **Choix de l'huile** : optez pour des huiles pressées à froid ; évitez le beurre ou la margarine qui peuvent contenir des additifs.
 - **Conservation** : peut être conservé au réfrigérateur pendant 2 à 3 jours dans un récipient en verre ; réchauffer doucement avant de consommer.