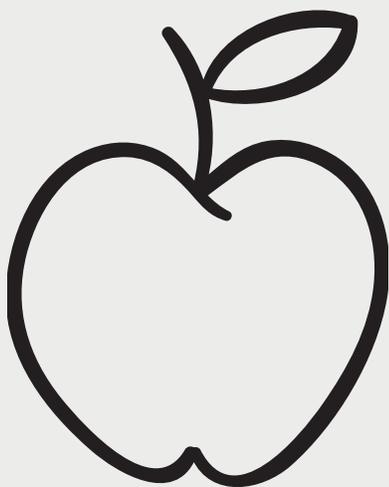


DES POMMES

SANS PRÉPARATION :

- Faites l'acquisition d'une tranche-pomme et servez-les en quartiers. Si désiré, servez-les avec une trempette yogourt-beurre de soya. Inspirez-vous de [cette recette simple*!](#) (Vous pouvez aussi utiliser du yogourt aromatisé pour remplacer le yogourt grec, et omettre ainsi le miel et la cannelle)



AVEC PRÉPARATION :

- Servez vos pommes en salade de fruits coupés.
- Préparez un parfait : yogourt au fond, granola au centre, puis morceaux de pommes en petits cubes sur le dessus.
- Faites des coupes de style « croustade aux pommes ». Il suffit de chauffer des quartiers de pommes à la poêle avec un peu de margarine et de compote de pommes, puis de les répartir dans des contenants individuels. Garnir de granola aux pommes ou de flocons d'avoine grillés à la poêle pour ajouter une touche croustillante. Servir avec un aliment protéiné, comme un berlingot de lait, et vous avez un petit déjeuner complet !
- Profitez-en pour cuisiner vos surplus de pommes et de pain avec notre recette de pouding au pain et aux pommes.
- Préparez des muffins, des galettes ou du pain aux pommes. Utilisez vos flocons d'avoine !
- Préparez des tortillas de pomme râpée ou en tranches, avec une tranche de fromage, fondu ou non, ou du Beurre de soya.

*www.paperturn-view.com/fr/breakfastclub/livre-de-recette-du-club-des-petits-djeuner?pid=MTQ142880&p=65&v=5.1



crédit photo margouillatphotos - Getty Images/iStockphoto



Portions
8 à 16



Préparation
15 min



Cuisson
45 min
Réfrigération
minimum 2h



crédit photo Fédération des producteurs d'œufs du Québec

Pouding au pain et aux pommes

INGRÉDIENTS

30 ml (2 c. à soupe)
de margarine

2 pommes moyennes, pelées,
évidées et hachées

750 ml (3 tasses) de pain de blé
entier en cubes

4 œufs

500 ml (2 tasses) de lait

1 compote de pommes
en format individuel (104 ml)

Facultatif:

60 ml (¼ tasse) de raisins secs
ou de canneberges séchées

5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

2,5 ml (½ c. à thé)
de cannelle moulue

PRÉPARATION

Faire fondre la margarine dans une petite casserole ou une poêle antiadhésive à feu moyen. Ajouter les pommes en remuant. Couvrir et cuire à feu moyen, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les pommes ramollissent un peu, environ 5 minutes.

Vaporiser d'aérosol de cuisson un plat pour le four de 1 ½ pinte (1,5 litre) peu profond. Mélanger les pommes, les cubes de pain et les raisins dans le plat.

Fouetter les œufs, le lait et la compote de pommes. Verser sur le mélange aux pommes. Couvrir et réfrigérer pendant 2 heures ou jusqu'au lendemain.

Verser le mélange sur une plaque de 4 pouces et cuire au four à 350°F (180°C) pendant 45 à 55 minutes, jusqu'à ce que la lame d'un couteau insérée au centre ressorte propre. Peut être divisé en plus ou moins 16 petites portions. Servir chaud, tiède ou froid.

