



## Croustade aux pommes, tournesol et pacanes

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine), hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 10  
PRÉPARATION : 20 MINUTES  
CUISSON : 50 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 105 g (3/4 tasse) de graines de tournesol
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin (les moudre au moulin à café)
- 140 g (1 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 80 g (2/3 tasse) de sucre d'érable
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 105 g (3/4 tasse) de margarine végétale \* (ou de beurre, si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers)
- Environ 454 g (1 lb) de pommes, pelées et tranchées (le poids est pris une fois les pommes pelées)

### PRÉPARATION

1. Huiler un moule carré de 20 cm X 20 cm (8 X 8 po). Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Concasser les graines de tournesol et les pacanes au robot culinaire (plus ou moins fin, selon le goût, mais pas une mouture complète afin de conserver le croquant).
3. Dans un moyen bol, mélanger ensemble les graines et pacanes concassées, la farine, les graines de lin moulues, le sucre d'érable et la cannelle. Ajouter la margarine et la défaire avec les mains jusqu'à ce que le mélange soit grumeleux.
4. Presser légèrement la moitié de la préparation dans le fond du moule. Étendre sur le dessus les pommes tranchées et recouvrir du restant de la préparation, en pressant encore légèrement.
5. Cuire au four, sur la grille centrale, environ 50 à 60 minutes, ou jusqu'à bien doré.
6. Retirer du four et laisser tiédir puis servir.



*Cette recette saura combler les amateurs de croustade aux pommes et ce, même s'ils sont réalisés sans flocons d'avoine. Son petit côté «croquant» ne laissera personne indifférent. Le résultat final est simplement délicieux en plus d'apporter une source de protéines, que demander de plus?*

### CONSEIL PRATIQUE

\* Nous avons utilisé, pour cette recette, la margarine biologique de la marque Earth Balance car, contrairement à plusieurs autres margarines du marché, sa texture s'apparente plus à celle du beurre alors que les autres margarines sont très «molles» et ne durcissent pas au réfrigérateur.

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion de 86 g 230 Calories

|                    |      |
|--------------------|------|
| Lipides: 12 g      | 18 % |
| Saturés 1,5 g      |      |
| Trans 0 g          | 8 %  |
| Polyinsaturés: 6 g |      |
| Oméga-6: 5 g       |      |
| Oméga-3: 0,7 g     |      |
| Monoinsaturés: 4 g |      |
| Cholestérol: 0 mg  |      |
| Sodium: 80 mg      | 3 %  |
| Glucides: 29 g     | 10 % |
| Fibres: 4 g        | 16 % |
| Sucres: 12 g       |      |
| Protéines: 4 g     |      |
| Vitamine A         | 10 % |
| Vitamine C         | 4 %  |
| Calcium            | 4 %  |

