



Croustade de sarrasin aux pommes et aux poires

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

Par : Cuisine L'Angélique

PORTIONS : 8

PRÉPARATION : 20 MINUTES

CUISSON : 50 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 140 g (1 tasse) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 80 g (2/3 tasse) de sucre d'érable
- 80 g (2/3 tasse) de flocons de sarrasin
- 45 g (1/2 tasse) de flocons de quinoa
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 35 g (1/4 tasse) de margarine végétale *
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 250 g (2 tasses) de poires pelées et tranchées
- 200 g (2 tasses) de pommes pelées et tranchées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, mélanger la farine, le sucre d'érable, les flocons et la cannelle. Ajouter la margarine au coupe-pâte ou à l'aide des mains afin de la défaire et d'obtenir une texture grumeleuse.
3. Ajouter ensuite l'huile et bien brasser le tout à l'aide d'une cuiller de bois.
4. Huiler un moule carré de 20 cm x 20 cm (8 x 8 po). Presser la moitié du mélange des flocons au fond du moule. Recouvrir des poires et des pommes et presser le reste du mélange des flocons sur le dessus.
5. Cuire au four sur la grille centrale, pendant environ 50 minutes ou jusqu'à ce que la croustade soit bien dorée.



Le mélange des flocons de sarrasin et de quinoa remplace merveilleusement bien les traditionnels flocons d'avoine, habituellement utilisés dans une croustade. Quant au mélange des poires et des pommes, il saura plaire à tous!

CONSEIL PRATIQUE

*Si vous ne suivez pas de régime excluant les produits laitiers, vous pouvez remplacer la margarine végétale par du beurre. Également, si vous suivez le régime hypotoxique, vous pouvez utiliser du *ghee* (beurre clarifié) qui est conforme au régime.



Cette recette est tirée du livre :

*Savoureux, santé
et sans gluten!*
vol 2

Détails