

Croustade aux fruits au micro-ondes



Riche en fibres et rapide à préparer, cette croustade minute est idéale pour une collation réconfortante ou un dessert de semaine. Elle se cuisine directement au micro-ondes en moins de 5 minutes. Essayez-la avec vos fruits surgelés préférés et accombez-la d'un yogourt nature. Proposée par une nutritionniste, cette recette s'intègre parfaitement à une alimentation équilibrée! Pour un accompagnement gourmand, essayez la croustade avec ce [yogourt glacé à la vanille](#).

Préparation 10 min

Cuisson 4 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 175

Lipides 5

Glucides 28

Fibres 6

Protéines 4

Sodium 20

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de mélange de baies surgelées (ou autres fruits surgelés, au choix)*
- 22 ml (1 ½ c. à soupe) de cassonade légèrement tassée, divisée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia (ou graines de lin moulues)

- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de [granola maison](#) (ou du commerce)
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de compote de pommes sans sucre ajouté
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de cannelle (optionnel)

Préparation

1. Dans un bol allant au micro-ondes, déposer les fruits surgelés. Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade, les graines de chia et la féculle de maïs. Bien mélanger.
2. Dans un autre bol, mélanger le granola, les flocons d'avoine, la compote de pommes, le reste de la cassonade et la cannelle.
3. Répartir le mélange de granola sur les fruits.
4. Cuire au micro-ondes 4 minutes.
5. Laisser tiédir 2 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

*Il est possible d'utiliser des fruits frais ou surgelés (pommes, poires, fraises, bleuets, mangues, etc.). Si les fruits sont frais, ne pas ajouter de féculle de maïs.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec
Nutritionniste Diététiste à Québec