



# Croustade aux pommes de l'Ontario et au gruau



## INGRÉDIENTS

- **1 tasse** (250 ml) de flocons d'avoine à cuisson rapide ou traditionnels
- **1/3 de tasse** (75 ml) de farine, de préférence de la farine de blé entier
- **1/2 tasse** (75 ml) de cassonade tassée
- **1 c. à thé** (5 ml) de cannelle
- **1/4 c. à thé** (1 ml) de sel
- **1/3 tasse** (75 ml) de jus de pomme non sucré
- **3 c. à table** (45 ml) de beurre fondu ou de margarine molle non hydrogénée fondue
- **5 ou 6** pommes de l'Ontario pelées et tranchées mince
- **1 c. à table** (15 ml) de jus de citron frais



**PRÉPARATION** 10 min  
**CUISSON** 30 min  
**RENDEMENT** donne 8 portions



## PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, combinez l'avoine, la farine, 1/3 tasse (75 ml) de cassonade, la moitié de la cannelle et le sel. Incorporez la moitié du jus de pomme et tout le beurre. Réserver.
- 2 Dans un moule carré de 8 pouces (2 L) graissé, combinez les pommes, le jus de citron, le reste du jus de pomme, le reste de la cassonade et le reste de la cannelle. Saupoudrez uniformément les pommes du mélange de flocons d'avoine. Cuire au four à 375°F (190°C) jusqu'à ce que les pommes soient tendres et que la garniture devienne dorée, soit 30 à 40 minutes.

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière  
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/croustade-aux-pommes-de-ontario-et-au-gruau>

## LES ASTUCES de LÉO

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner et de bien laver les pommes aussi avant de les utiliser pour ta recette.
- ✓ Savais-tu que le Domaine Cléroux vend aussi des produits de l'érable? Tu peux remplacer le sucre par du sucre d'érable. Miam!
- ✓ Il te conseille aussi de demander l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants de la cuisine.



Conseil des  
écoles publiques  
de l'Est de l'Ontario



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA



# pomme



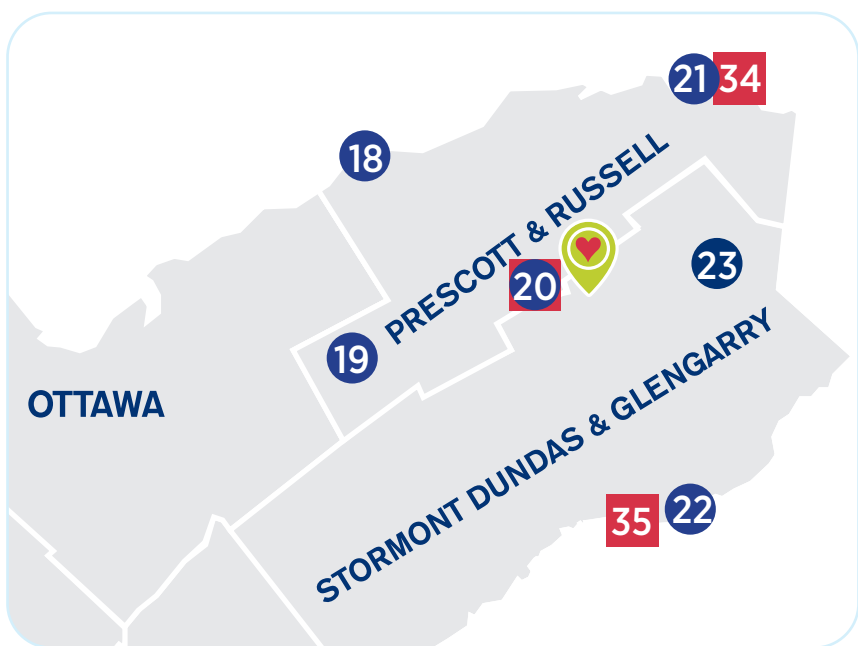
## Domaine Cléroux

Notre domaine est situé dans la belle région de Prescott et Russell, dans le comté de la Nation, à 5 minutes du petit village francophone de Casselman.

Sur les lieux de notre vaste Domaine de 200 acres, vous découvrirez notre verger, notre érablière, notre cabane à sucre et notre kiosque

La famille Cléroux vous attend afin de partager et faire vivre l'histoire de notre beau Domaine. Venez passer la journée avec nous afin de découvrir ce beau coin de pays.

<http://domainecleroux.ca/>



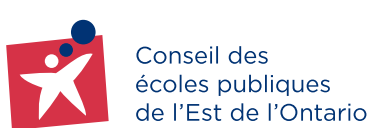
## le CEPEO vous présente les écoles de cette région

### PRESCOTT-RUSSELL

- 18 [É.é.p. Carrefour Jeunesse](#) ..... 613-446-1248
- 19 [É.é.p. De la Rivière Castor](#) ..... 613-443-2226
- 20 [É.é.s.p. L'Académie de la Seigneurie](#) ..... 613-764-0550
- 21 [É.é.p. Nouvel Horizon](#) ..... 613-632-8718
- 34 [É.s.p. Le Sommet](#) ..... 613-632-6059

### STORMONT, DUNDAS ET GLENGARRY

- 22 [É.é.p. Rose des Vents](#) ..... 613-932-4183
- 23 [É.é.p. Terre des Jeunes](#) ..... 613-525-1843
- 35 [É.s.p. L'Héritage](#) ..... 613-933-3318



613-742-8960 | CEPEO.ON.CA