

Pommes au four

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES
TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES
CÔÛT PAR PORTION : 0,57 \$ (CALCULÉ AU PRINTEMPS 2011)
RENDEMENT DE LA RECETTE : 4 PORTIONS
PORTION : 1 POMME

Ingrédients

4 pommes de taille moyenne
30 ml (2 c. à soupe) de farine de blé entier
60 ml (1/4 tasse) de gruau à cuisson
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
ou de margarine non hydrogénée, ramolli
30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
1 ml (1 pincée) de cannelle moulue
60 ml (1/4 tasse) de yogourt à la vanille,
à environ 2% de M.G.

Préparation

1. Placer la grille au centre du four et le préchauffer à 180 °C (350 °F).
2. À l'aide d'un couteau, couper chacune des pommes, environ au tiers de leur hauteur, sans les éplucher.
3. À l'aide d'une cuillère et d'un couteau, évier le centre des pommes pour enlever le cœur, et recueillir un peu de chair de pomme, en prenant soin de ne pas percer le fond.

4. Hacher la chair de pomme recueillie. Réserver.
5. Mesurer la farine, le gruau, le beurre ou la margarine, la cassonade et la cannelle, puis déposer le tout dans un bol.
6. Ajouter la chair de pomme hachée.
7. Bien mélanger la garniture avec une cuillère en bois.
8. À l'aide d'une cuillère en métal, remplir le trou des pommes d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de cette garniture.
9. Placer les pommes sur la plaque de cuisson.
10. Mettre les pommes au four. Cuire pendant environ 20 minutes.
11. Dès que les pommes sont cuites (lorsqu'un cure-dents entre facilement dans la chair), les sortir du four. Laisser refroidir légèrement.
12. Déposer 15 ml (1 c. à soupe) de yogourt à la vanille sur chaque pomme, puis déguster!

Bon appétit !

Pour cette recette, votre enfant peut participer, avec votre aide, à la réalisation des tâches suivantes :

- Mesurer les ingrédients et mélanger.
- Remplir de garniture le trou au centre des pommes.
- Placer les pommes sur la plaque de cuisson.