



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



## Baluchons aux pommes, sauce au sucre à la crème

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

#### Baluchons aux pommes:

- 2 tasses d' eau
- le jus de 1/2 citron
- 6 pommes pelées, le coeur enlevé et coupées en tranches fines
- 1/4 tasse de cassonade
- 18 feuilles de pâte phyllo
- 1/2 tasse de beurre fondu

#### Sauce au sucre à la crème:

- 3/4 tasses de cassonade
- 1/3 tasse de crème à 35 %
- 1/3 tasse de crème à 15 %
- 1/2 cuillère à thé de vanille
- 2 cuillères à thé de beurre fondu

### PRÉPARATION

#### Préparation des baluchons

1. Mettre l'eau, le jus de citron et les pommes dans un grand bol. Laisser tremper de 2 à 3 minutes. Égoutter les pommes et les mettre dans un autre bol. Ajouter la cassonade et mélanger. Réserver.

2. Sur une surface de travail, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, couper les feuilles de pâte en deux dans le sens de la largeur, de manière à obtenir 36 carrés. Badigeonner un carré de pâte de beurre fondu (couvrir le reste de la

Préparation	30 minutes
Cuisson	30 minutes
Portion(s)	6 portions

#### VALEURS NUTRITIVES

Par baluchon avec 3 c. à table de sauce

Fibres	3 g
Protéines	5 g
Calories	540
Total gras	27 g
Total glucides	71 g

pâte d'un linge humide pour l'empêcher de sécher). Couvrir le carré de pâte phyllo de 5 autres carrés, en les décalant légèrement chaque fois, de manière à former une étoile et en badigeonnant chacun de beurre. Déposer environ le sixième de la préparation aux pommes réservée au centre des étoiles de pâte. Ramener les pointes de pâte au centre et les sceller ensemble de manière à former un petit baluchon. Mettre le baluchon sur une plaque de cuisson beurrée et le badigeonner de beurre fondu. Répéter ces opérations avec le reste des feuilles de pâte phyllo, du beurre et de la préparation aux pommes.

3. Cuire au four préchauffé à 400°F (200°C) pendant environ 30 minutes ou jusqu'à ce que les baluchons soient dorés (couvrir de papier d'aluminium, si nécessaire).

### **Préparation de la sauce**

4. Entre-temps, dans une petite casserole, mélanger tous les ingrédients. Porter à ébullition et brasser jusqu'à ce que la sauce soit homogène. Servir les baluchons sur la sauce.