



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

Votre courriel

Je m'inscris!



## Croustade aux petits fruits sur le barbet

Par Coup de Pouce

**COUP  
POUCE**

### INGRÉDIENTS

- 3 tasses de bleuets frais
- 2 tasses de fraises fraîches
- 1/2 tasse de sucre
- 2 cuillères à table de farine + 1/4 t (60 ml)
- 1/2 tasse de flocons d'avoine
- 1/2 tasse de cassonade tassée
- 1/4 cuillère à thé de muscade moulue
- 1/4 cuillère à thé de cannelle moulue
- 1/4 tasse de beurre froid, coupé en dés
- crème fouettée (facultatif)
- fraises fraîches, coupées en tranche (facultatif)

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger les bleuets, les fraises, le sucre et 2 c. à tab (30 ml) de la farine. Cuire à feu moyen, en brassant, de 7 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la préparation ait épaissi et soit bouillonnante. Verser la garniture aux fruits dans un plat carré en aluminium de 8 po (20 cm) de côté. Réserver.

2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine, la cassonade, le reste de la farine, la muscade et la cannelle. Ajouter le beurre et, à l'aide d'un coupe-pâte ou de deux couteaux, travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle ait la texture d'une chapelure grossière. Parsemer uniformément la garniture aux fruits réservée de cette préparation. Couvrir le plat de papier d'aluminium en serrant bien.

Préparation	20 minutes
Cuisson	25 minutes
Portion(s)	4 portions

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	4 g
Sodium	61 mg
Protéines	3 g
Calories	313
Total gras	9 g
Gras saturés	5 g
Total glucides	60 g

3. Régler le barbecue au gaz à puissance moyenne. Mettre le plat sur la grille du barbecue. Fermer le couvercle et cuire de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture à l'avoine soit croustillante. Servir la croustade chaude avec de la crème fouettée et des fraises fraîches, si désiré.