

Tupperware®

RONDELLES DE POMME FARCIES GRILLÉES

Pour 2 personnes

PRÉPARATION : 10 minutes

CUISSON : 6 minutes

1 grosse pomme, évidée et équeutée	¼ c. à thé de cannelle moulue
3 c. à soupe de flocons d'avoine à cuisson rapide	1/8 c. à thé de sel kasher
1 c. à soupe de noix finement hachées ou de graines de tournesol	1 c. à soupe de cassonade
3 c. à soupe de dattes déshydratées, émincées	2 c. à soupe de beurre fondu

1. Couper la pomme en 4 rondelles de taille égale. Disposer les rondelles de pomme en une seule couche dans la base du Gril MicroPro; mettre le couvercle sur les pommes en position gril. Cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes. Retirer du micro-ondes; mettre de côté.
2. Dans un petit bol, mélanger en remuant les flocons d'avoine, les noix, les dattes, la cannelle, le sel, la cassonade et le beurre jusqu'à ce que le tout soit bien combiné. Verser le mélange à la cuillère au centre de chaque rondelle de pomme et presser doucement avec le dos de la cuillère. Verser à la cuillère le reste du mélange uniformément sur chaque pomme.
3. Mettre le couvercle du Gril MicroPro sur le dessus des pommes en position gril; cuire aux micro-ondes à puissance élevée pendant 3 minutes de plus. Retirer du micro-ondes, servir chaud.

Remarque : Rendez-le décadent! Servez avec de la crème glacée et de la sauce au caramel.



2016-1746-45 FR