

# BRUNCH DU DIMANCHE

## RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



### Crêpes tarte aux pommes

*Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples  
et Épices Tarte aux pommes*

### Beurre fouetté à la cannelle

*Cannelle moulue*

### Pommes sautées

*Épices Tarte aux pommes*

*Servir avec du bacon, des saucisses, des fruits frais,  
du chocolat noir et du miel ou sirop d'érable.*

En fin de semaine, préparez un régal avec des Crêpes tarte aux pommes garnies de Pommes sautées et de Beurre fouetté à la cannelle. Vos enfants vont adorer la saveur délicieuse des pommes et de la cannelle, et vos amis seront épatés de la facilité avec laquelle vous pouvez préparer un brunch sans gluten. Attention : ce brunch du dimanche risque de devenir une tradition hebdomadaire!

# LISTE D'ÉPICERIE

## PRODUITS ÉPICURE

- Épices Tarte aux pommes (Crêpes tarte aux pommes et Pommes sautées)
- Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples (Crêpes tarte aux pommes)
- Cannelle moulue (Beurre fouetté à la cannelle)

## FRUITS ET LÉGUMES

- 2 grosses pommes (Pommes sautées)

## GARDE-MANGER

- 2 c. à table d'huile (Crêpes tarte aux pommes)

## PROTÉINES

- 2 œufs (Crêpes tarte aux pommes)

## PRODUITS LAITIERS

- 1 ½ tasse de lait, au choix (Crêpes tarte aux pommes)
- ½ tasse + 3 c. à table de beurre, de préférence non salé
  - ½ tasse (Beurre fouetté à la cannelle)
  - 2 c. à table (Crêpes tarte aux pommes)  
*Substitution : huile pour frire*
  - 1 c. à table (Pommes sautées)  
*Substitution : huile de coco*

**Truc :** Assurez-vous d'avoir à portée de main du sirop d'érable, des baies fraîches, des fruits coupés et du yogourt pour garnir les crêpes (voir la recette pour plus de détails).



# CRÊPE TARTE AUX POMMES



**TRUC :** Utilisez de l'huile de coco fondue pour une cuisson facile et plus de saveur.



TEMPS TOTAL : 20 min



6 PORTIONS



1,99 \$CA/1,69 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

2 tasses de **Mélange Bagels, crêpes et gaufres super simples**

1 à 2 c. à thé d'**Épices Tarte aux pommes**

2 œufs

1 ½ tasse de lait, au choix

2 c. à table d'huile

2 c. à table de beurre fondu ou d'huile

**Garnitures** (facultatif) : sirop d'érable, baies ou fruits frais coupés, et **Trempeite sucrée aux petits fruits d'été**

## VALEUR NUTRITIVE

**Par portion (2 crêpes) :** Calories 300, Lipides 11 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 75 mg, Sodium 460 mg, Glucides 42 g (Fibres 3 g, Sucres 4 g), Protéines 7 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un grand bol, fouetter le mélange et les épices. Dans un autre bol, battre doucement les œufs. Incorporer les œufs, le lait et l'huile au grand bol; remuer juste assez pour mélanger.
2. Faire chauffer une grande poêle ou une plaque de cuisson antiadhésive à feu moyen; badigeonner légèrement de beurre ou d'huile.
3. En travaillant par lots, verser la pâte dans la poêle, ¼ de tasse à la fois (laisser de l'espace entre les crêpes pour les retourner)!
4. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, environ 3 minutes. Retourner et cuire jusqu'à ce que ce soit doré, environ 1 à 2 minutes de plus. Transférer sur une **Plaque de cuisson** couverte de deux **Grilles de refroidissement**; garder au four préchauffé à 250 °F jusqu'au moment de servir.

**Beurre fouetté à la cannelle :** Dans un bol, combiner ½ tasse de beurre non salé (à température ambiante) et 1 c. à thé de **Cannelle moulue**. À l'aide d'un batteur électrique, fouetter à vitesse moyenne jusqu'à ce que ce soit léger et mousseux.

**Pommes sautées :** Couper **2 grosses pommes** en petits cubes; déposer dans un **Wok**. Ajouter 1 c. à table de beurre non salé ou d'huile de noix de coco. Une fois le beurre fondu, remuer pour enrober les pommes. Faire sauter à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saupoudrer de 1 c. à thé d'**Épices Tarte aux pommes**. Remuer pour combiner.