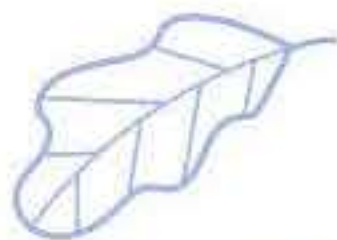




Bouchées sucrées et fumées

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC



Ingrédients

20 craquelins au blé classique
Triscuit

1½ tasse de fromage cheddar
fumé avec mozza râpé
P'tit Québec, divisé

2 tasses de cubes (½ po) de
courge musquée

1 cuil. à soupe de sirop d'érable

1 tasse de petits morceaux de
pomme (environ une pomme de
grosesse moyenne)

½ cuil. à thé de cannelle moulue

¼ de tasse de canneberges
séchées

½ tasse de jeune roquette
légèrement tassée

Information alimentaire

Par portion :

250 Calories, 13 g Lipides,
6 g Saturés, 25 mg Cholestérol,
370 mg Sodium, 29 g Glucides,
4 g Fibres, 11g Sucres, 8 g
Protéines, 17 %DV Calcium,
6 %DV Fer, 7 %DV Potassium



Bouchées sucrées et fumées

TRISCUIT et P'TIT QUÉBEC

Temps de préparation : 15 min Temps total : 27 min

Donne 5 portions de 4 craquelins garnis (117 g) chacune.

Préparation

Faire chauffer le four à 400°F

Mettre la courge et le sirop d'érable dans un bol moyen et mélanger jusqu'à ce que la courge soit bien enrobée du sirop; étendre sur une plaque de cuisson.

Cuire au four 20 min ou jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée.

Mélanger les pommes et la cannelle dans un petit bol.

Déposer les craquelins côte à côte pour qu'ils se touchent en 4 rangées de 5 craquelins chacune sur une plaque de cuisson chemisée de papier sulfurisé. Couvrir d'une tasse de fromage, de la courge, des pommes et des canneberges; saupoudrer le reste du fromage.

Cuire au four 8 min ou jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Garnir de roquette et servir immédiatement.

Préparer d'avance

La courge peut être cuite d'avance. Elle se conservera jusqu'à 3 jours au réfrigérateur.

Info pratique

Les variétés de pommes Honeycrisp, Ambrosia ou Envy sont de bons choix pour cette recette.

Substitution

Remplacer le sirop d'érable par 2 cuil. à thé de cassonade.

Pour gagner du temps

On peut acheter des cubes de courge musquée fraîche dans la section réfrigérée des fruits et légumes des grands supermarchés. Au besoin, coupez les cubes en dés de ½ pouce pour qu'ils cuisent plus rapidement et soient de la bonne taille pour garnir les craquelins.

Variante

Remplacer les 20 craquelins **Triscuit** Blé classique par 30 craquelins **Triscuit** Originaux, et faire 5 rangées de 6 craquelins chacune. Donne 6 portions de 5 craquelins garnis (95 g) chacune.

