



PATATES DOUCES AVEC GARNITURE CROQUANTE

PORTIONS 12 | ÉCHANGES 2 FÉCULENTS

Ingrédients

6 grosses pommes de terre douces, cuites au four
1 tasse de garniture (voir ci-dessous)

Garniture croquante

2 tasses d'avoine à l'ancienne (pas à cuisson rapide)
1 tasse de Mélange de cassonade Splenda
1 tasse de farine tout usage
½ c. à thé de sel
1 c. à soupe de cannelle
½ tasse de noix de Grenoble en morceaux
125 g de margarine sans gras trans (Smart Balance, par exemple)

1. Frotter les pommes de terre et cuire au four à 375°F pendant une heure environ, selon la taille de la pomme de terre.
2. Pendant que les pommes de terre cuisent, placer tous les ingrédients de la garniture dans un robot culinaire muni d'une lame d'acier. Mélanger de façon à ce que le beurre soit bien incorporé. Le mélange devrait ressembler à une chapelure grossière.
3. Retirer les pommes de terre du four, laisser refroidir, et couper en tranches de 1 cm d'épaisseur. Placer dans un plat allant au four et couvrir d'1 tasse de garniture granuleuse.
4. Cuire au four à 375°F pendant 30 minutes.



Cholestérol 0 mg | sodium 65 mg | potassium 465 mg | glucides 26 g | fibres alimentaires 4 g sucres 7 g | protéines 3 g | phosphore 70 mg

Copyright ©2013 American Diabetes Association. Tiré du livre *The Healthy Home Cookbook*. Photographie, Renee Comet. Pour commander ce livre composez le 1-800-232-6733 ou visitez www.ShopDiabetes.org

