

CHARLOTTE DE PAIN AUX POMMES (dès 18 mois)

Temps de préparation : 40 minutes

Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients

(pour 6 à 8 enfants)

10 tranches pain

1 kg de pommes

120 g de margarine pour cuisson

100 g de sucre en poudre

1/2 cuillère à café de cannelle



Préparation

- Éplucher les pommes
- Les couper en quartiers et retirer le cœur
- Couper les quartiers de pommes en tranches épaisses, puis les mettre dans une casserole avec 6 cuillères à soupe d'eau, la cannelle et 80 g de sucre
- Couvrir la casserole et faire cuire les pommes 10 à 15 minutes en surveillant pour qu'elles ne s'écrasent pas
- Laisser refroidir
- Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7)
- Beurrer avec la matière grasse de cuisson un moule à charlotte de 18 cm de diamètre environ
- Couper 3 tranches de pain de mie en diagonale pour obtenir des triangles et le reste des tranches en deux pour obtenir des rectangles
- Faire dorer toutes les tranches de pain des 2 côtés dans une poêle avec le reste de margarine, puis les saupoudrer de 20 g de sucre
- Poser les triangles en rosace dans le fond du moule et les rectangles sur les parois, en les faisant se chevaucher légèrement
- Verser les pommes dans le moule et couvrir de tranches de pain s'il en reste, puis enfourner pour 40 minutes
- Laisser refroidir la charlotte dans son moule, ensuite démouler et déguster sans attendre

Bon appétit !

Amal ALAOUI et Nathalie CLAES
Diététiciennes pédiatriques ONE

POUR ALLER PLUS LOIN :

- Le pain, c'est si bon pour l'équilibre aussi. Observatoire de la Santé du Hainaut.
- http://www.hainaut.be/sante/osh/medias_user/Brochure_Pain_05-2014.pdf
- <http://www.recettes.qc.ca/recette/charlotte-de-pain-de-mie-aux-pommes>

