

## Poires garnies à l'avoine

Recette tirée du livre de recettes illustrées *Mandoline : J'ai ça dans le sang!*

1 boîte (398 ml/14 oz) de poires en moitiés  
60 ml (1/4 tasse) de flocons d'avoine (grau minute non cuit)  
15 ml (1 c. à soupe) de son d'avoine  
15 ml (1 c. à soupe) de germe de blé  
15 ml (1 c. à soupe) d'huile  
15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable  
30 ml (2 c. à soupe) de jus de fruits

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un plat allant au four, déposer les fruits.
3. Dans un bol, mettre les flocons d'avoine, le son d'avoine et le germe de blé. Bien mélanger. Ajouter l'huile, le sirop d'érable et le jus de fruits. Mélanger à nouveau.
4. Garnir les fruits de ce mélange.
5. Cuire au four pendant 10 minutes.

Portions : environ 6 portions

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 10 minutes

Se conserve au réfrigérateur 1 jour

Ne se conserve pas au congélateur