

Carrés d'avoine aux petits fruits

www.mangerfute.org

Pour : 16 portions d'enfant

Description de la portion : 1/16

Guide alimentaire canadien : 1 portion de produits céréaliers

Allergènes : blé

Matériel : moule carré 23 x 23 cm (9 x 9 po), papier parchemin

Temps de Préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Conservation : 4 jours au réfrigérateur et 1 mois au congélateur

Ingrédients

375 ml (1 1/2 tasse) de farine de blé entier

375 ml (1 1/2 tasse) de flocons d'avoine

160 ml (2/3 tasse) de cassonade non tassée

80 ml (1/3 tasse) d'huile de canola

10 ml (2 c. à thé) de vanille liquide

60 ml (1/4 tasse) d'eau

Garniture aux petits fruits

500 ml (2 tasses) d'un mélange de fruits des champs surgelés

30 ml (2 c. à soupe) de fécule de maïs

30 ml (2 c. à soupe) d'eau

Méthode

1. Mélanger tous les ingrédients de la préparation aux céréales.
2. Faire un mélange qui ressemble à un gravier.
3. Dans un moule recouvert de papier parchemin, étendre un peu plus de la moitié du mélange de céréales. Tasser un peu avec le dos de la cuillère. Mettre de côté.
4. Dans une casserole, cuire les fruits surgelés à feu moyen-fort en mélangeant constamment.
5. Dans un petit bol, mélanger la fécule de maïs dans les 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Verser le mélange dans la casserole sans cesser de mélanger et cuire la fécule à petits bouillon pendant 1 minute. Le mélange épaissit.
6. Étendre la préparation aux fruits dans le moule (sur la première couche de céréales).
7. Recouvrir du restant des céréales. Tasser légèrement.
8. Cuire à 190 °C (375 °F) pendant 25 minutes ou jusqu'à ce que les bords soient dorés.
9. Laisser refroidir avant de couper en 16 carrés.

Recette de Christine Gadonneix Dt.P., nutritionniste.

Jour :

Semaine :

