

Biscuits à l'avoine de base

Préparation	20 minutes
Cuisson	12 minutes
Portions	16
Coût (portion)	0,22 \$
Conservation	Environ 4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, planche à découper, couteau tranchant, 2 plaques à pâtisserie, papier parchemin (ou huile), petit bol, grand bol, fourchette, cuillère.



Ingrédients



375 ml (1½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide



250 ml (1 tasse) de farine de blé entier ou tout usage



2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude



1 ml (¼ c. à thé) de sel



160 ml (2/3 tasse) de beurre ramolli ou de margarine non hydrogénée



175 ml (¾ tasse) de cassonade



5 ml (1 c. à thé) de vanille



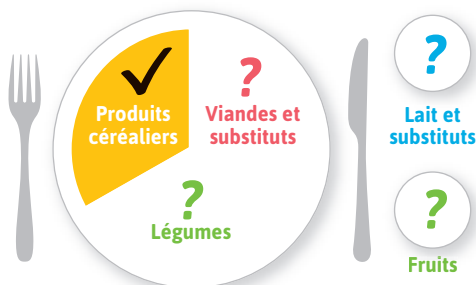
1 œuf

ON PEUT FAIRE UN MÉLANGE DE RAISINS SECS ET DE PÉPITES DE CHOCOLAT, TANT QUE LE TOTAL EST DE 125 ML.



125 ml (½ tasse) raisins secs hachés ou pépites de chocolat mi-sucré ou noir (facultatif)





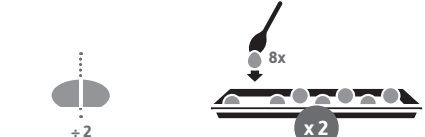
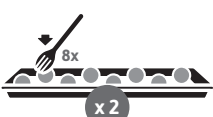


Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)



Équilibre nutritionnel de l'assiette

Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

1	<p>Placer les deux grilles au milieu du four et préchauffer le four à 190°C (375°F). Huiler deux plaques à pâtisserie ou recouvrir les plaques de papier parchemin.</p> <p>Astuce : Si on a une seule plaque à pâtisserie, la cuisson va tout simplement s'effectuer en 2 fois 12 minutes!</p>	
2	<p>Dans un petit bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, le bicarbonate de soude et le sel. Mettre de côté.</p>	
3	<p>Dans un grand bol, mélanger le beurre ramolli, la caissonade, la vanille et l'œuf à l'aide d'une fourchette.</p>	
4	<p>Ajouter le mélange de farine et, si désiré, les raisins secs ou les pépites de chocolat. Mélanger doucement jusqu'à ce que la préparation soit uniforme.</p>	
5	<p>Diviser la pâte à biscuits en deux parties égales. À l'aide d'une cuillère, déposer 8 cuillérées de pâte sur chaque plaque.</p>	
6	<p>Écraser légèrement les boules de pâte à l'aide d'une fourchette pour leur donner une forme ronde et aplatie.</p>	
7	<p>Cuire les deux plaques pendant 6 minutes. Changer les plaques de grille et poursuivre la cuisson un autre 6 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits ne soit plus humide.</p>	
8	<p>Laisser refroidir avant de savourer ou d'emballer.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso – Le Centre de référence sur la nutrition de l'Université de Montréal.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca

