



Pour le mois de décembre, Jeunes en santé vous propose une version revampée du célèbre carré aux dattes. Il s'agit d'une recette simple et délicieuse qui se glisse bien dans la boîte à lunch en collation ou même en dessert. Faites-en une bonne quantité et faites-les congeler afin de les sortir avant de recevoir famille et amis. Régal garanti !

Galettes savoureuses aux dattes

Rendement: 20 galettes

Ingrédients

- 1 ½ tasse (375 ml) de flocons d'avoine
- ¾ tasse (180 ml) de farine de blé entier
- 1 c. à thé (5 ml) de poudre à pâte
- ¼ c. à thé (1 ml) de sel
- ¾ tasse (180 ml) de dattes dénoyautées, hachées
- ½ tasse (80 ml) de cassonade
- ⅓ tasse (80 ml) d'huile de canola
- ⅓ tasse (80 ml) d'eau froide
- 1 c. à thé (5 ml) d'extrait de vanille

Mode de préparation

1. Préchauffer le four à 375°F (190°C). Huiler une plaque à cuisson ou la recouvrir de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la poudre à pâte, le sel et les dattes.
3. Dans un autre bol, mélanger la cassonade, l'huile, l'eau et la vanille.
4. Verser le mélange d'ingrédients liquides sur les ingrédients secs. Bien mélanger. *Si la préparation est trop sèche, ajouter un peu d'eau.*
5. Pour chaque galette, mesurer 2 c. à table (30 ml) de pâte et déposer sur la plaque de cuisson. À l'aide d'une cuillère, écraser légèrement chaque galette.
6. Cuire pendant 10 à 15 minutes.

Visitez notre site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.