



Carrés aux canneberges et chocolat

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2016
Inspirée de la section Recettes du site internet «www.nutrisimple.com»

Rendement :

INGRÉDIENTS

- 2 tasses de lentilles cuites, rincées et égouttées
- 2 œufs
- ¼ tasse de d'huile d'olive
- ¼ tasse de sirop d'érable
- 1 tasse de compote de pommes non sucrée
- ½ tasse de purée de dattes
- 1 c. à thé de vanille
- ½ tasse de graines de lin moulues
- 1L de flocons d'avoine à cuisson rapide
- ½ tasse de pépites de chocolat noir
- ½ tasse de canneberges séchées, hachées
- 1 c. à thé de cannelle moulue

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F. Placer la grille au centre du four.
2. Au robot culinaire, hacher la moitié des lentilles en pulsant. L'autre moitié peut demeurer entière.
3. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients liquides, y incorporer les lentilles ainsi que la purée de dattes.
4. Dans un autre bol, rassembler les ingrédients secs. Incorporer ensuite aux ingrédients liquides.
5. Presser le tout dans un moule huilé ou recouvert d'un papier parchemin.
6. Cuire au four 20 à 25 min ou jusqu'à ce que le dessus soit doré.
7. Pendant ce temps, faire fondre les pépites de chocolat au bain-marie.
8. Sortir du four et laisser refroidir.
9. Recouvrir le mélange pressé de filets de chocolat.

VALEUR NUTRITIVE :

Glucides 26 g

Facteur glucidique : 0.43