



Galettes moelleuses aux canneberges

Recette adaptée par les Nutris du CEDEQ, Camp Jeunesse 2009
Inspirée du livre «Les lunchs de Geneviève», Geneviève O'Gleman, édition la semaine.

Rendement : 20 galettes

INGRÉDIENTS

- 1 tasse de purée de citrouille non sucrée en conserve
- 1/3 tasse d'huile végétale
- 1/3 tasse de miel
- 1 c. thé de vanille
- 1 œuf
- 2 tasses de farine de blé entier
- 1/2 tasse de lait en poudre
- 1 c. thé de poudre à pâte
- 1 c. thé de cannelle
- 1 pincée de sel
- 3/4 tasse de canneberges séchées

MÉTHODE

1. Préchauffer le four à 375°F. Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol. Mélanger la citrouille, l'huile, le miel, la vanille et l'œuf.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, le lait, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
4. Transvider les ingrédients liquides et les canneberges dans les ingrédients secs et bien mélanger.
5. Sur une plaque de cuisson doublée de papier parchemin, répartir la pâte en 20 portions en les espaçant. Prévoir environ 30 ml de pâte par galette.
6. Cuire au four de 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les galettes soient dorés.

VALEUR NUTRITIVE :

Énergie 124 Kcal

Protéines 3 g

Matières grasses 4 g

Glucides 20 g

Fibres 2 g

Sodium 44 mg

Calcium 62 mg