

Donne 36 biscuits **Biscuits aux canneberges et à l'avoine**

Lynn Roblin, Dt. P.



Ces biscuits sont vite faits, agréables à manger et tellement faciles à préparer que la fille de Bev, âgée de 10 ans, y arrive toute seule.

CONSEIL

Voici le conseil de Ruby Bruce, de South Lake sur l'Île-du-Prince-Édouard. Si vous souhaitez avoir en réserve des biscuits bien frais, préparez un lot de pâte et cuisez quelques biscuits à manger sur-le-champ. Faites à partir du reste de la pâte de petites boules, placez-les sur une plaque à biscuits et congelez-les. Une fois les boules de pâtes durcies, placez-les dans un contenant et conservez-les au congélateur. Quand vous voudrez une douzaine de biscuits frais, il suffira de sortir les boules du congélateur, de laisser décongeler et de cuire au four.

PRÉCHAUFFER LE FOUR À 180 °C (350 °F)

PLAQUES À BISCUITS GRAISSÉES

250 ml	farine tout usage	1 tasse
50 ml	son de blé	1/4 tasse
2 ml	poudre à lever	1/2 c. à thé
125 ml	margarine molle	1/2 tasse
125 ml	sucré granulé	1/2 tasse
125 ml	cassonade	1/2 tasse
1	œuf	1
5 ml	vanille	1 c. à thé
250 ml	flocons d'avoine à cuisson rapide (non pas instantanés)	1 tasse
125 ml	canneberges séchées	1/2 tasse

1. Dans un petit bol, mélanger la farine, le son de blé et la poudre à lever. Réserver.
2. Dans un bol de taille moyenne, réduire la margarine, le sucre granulé et la cassonade en crème pâle et légère. Ajouter l'œuf, bien mélanger puis incorporer la vanille. Ajouter le mélange à base de farine et bien mélanger. Incorporer les flocons d'avoine et les canneberges.
3. Déposer la pâte à la cuillère sur les plaques à biscuits préparées, en espaçant les cuillerées d'environ 5 cm (2 po). Cuire au four préchauffé de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés sur les bords.

Portions selon le Guide

PRODUITS CÉRÉALIERS	LÉGUMES ET FRUITS
1/2	
PRODUITS LAITIERS	VIANDES ET SUBSTITUTS

Valeur nutritionnelle

PAR PORTION DE 2 BISCUITS			
Calories	147	Glucides	22,8 g
Protéines	2,0 g	Fibres alimentaires	1,3 g
Matières grasses	5,7 g	Sodium	80 mg

BISCUITS AUX CANNEBERGES ET À L'AVOINE (CETTE PAGE-CI) >