

GALETTES AU GRUAU ET À LA CARDAMOME

Ingrédients

125 ml (½ tasse) de dattes séchées, hachées finement
75 ml (⅓ tasse) d'eau bouillante
7 ml (1 ½ c. à thé) de cardamome moulue
175 ml (¾ tasse) de boisson de soya à la vanille
2 œufs battus
75 ml (⅓ tasse) d'huile
5 ml (1 c. à thé) de vanille
675 ml (2 ¾ tasses) de flocons d'avoine, gros
250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
7 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte
2 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
125 ml (½ tasse) de sucre
1 ml (¼ c. à thé) de sel

Méthode

Chauffer le four à 350 °F (180 °C).

Dans un grand bol, réunir les dattes, l'eau et la cardamome; à l'aide d'une fourchette, déchiquter davantage les morceaux de dattes.

Ajouter la boisson de soya, les œufs, l'huile et la vanille; brasser.

Ajouter les flocons d'avoine; laisser en attente environ 15 minutes.

Réunir les ingrédients secs; mélanger. En brassant juste assez pour les humecter, incorporer à la première préparation.

Sur une tôle de cuisson légèrement huilée ou couverte de papier parchemin, déposer les portions de pâte à l'aide d'une cuillère de service puis, à l'aide d'une spatule, les aplatir quelque peu.

Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Nombre de portions

24 galettes

Source : FAMILIPRIX, Pour la rentrée, on mange santé, *Galettes au gruau et à la cardamome*.