

# ÉCHANGE DE BISCUITS

## RECETTES ET LISTE D'ÉPICERIE



### Tentations chocolatées en bouchées

*Mélange Cupcakes tentation chocolatée*

### Bonhomme de neige aux petits fruits d'été

*Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été*

### Joli cœur au brownie

*Mélange Brownies divins au chocolat*

### Tartelettes au citron

*Mélange Crème de citron*

### Sablés en petites portions

*Mélange Sablés*

### Bouchées moelleuses au pain d'épices

*Mélange Pain d'épices*

### Sablés

*Mélange Sablés*

### Barres au citron

*Mélange Crème de citron*

### Tartelettes au beurre

*Mélange Tartelettes au beurre*

### Flocons à la cannelle

*Cannelle*

Les fêtes sont une période magique de l'année. Certes, les nuits froides, les chocolats chauds et les lumières scintillantes donneront le ton. Mais, il n'y a rien comme cuisiner des desserts pour faire régner la bonne humeur! Nous avons prévu un menu parfait pour les échanges de biscuits. Découvrez notre sélection de recettes sans gluten et sans noix. Dégustez une variété de saveurs, que ce soit chocolat, citron, petits fruits, cannelle, sablés ou pain d'épices. Plus il y a de choix, plus on est heureux!

# LISTE D'ÉPICERIE

## PRODUITS ÉPICURE

- Mélange Brownies divins au chocolat**  
(Joli cœur au brownie)
- Mélange Cupcakes tentation chocolatée**  
(Tentations chocolatées en bouchées)
- Cannelle ou Épice Tarte aux pommes**  
(Flocons à la cannelle)
- Mélange Pain d'épices** (Bouchées moelleuses au pain d'épices)
- 2 sachets de Mélange Crème de citron**  
(Barres au citron et Tartelettes au citron)
- 3 sachets de Mélange Sablés** (Sablés en petites portions, Sablés et Barres au citron)
- Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été**  
(Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
- Mélange Tartelettes au beurre**  
(Tartelettes au beurre)

## GARDE-MANGER

- 5 ¼ tasses de farine tout usage**
  - 3 tasses (Flocons à la cannelle)
  - 2 ¼ tasses (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
- ¾ tasse de cassonade tassée** (Flocons à la cannelle)
- ¾ tasse de mélasse**, préférablement de fantaisie
  - ½ tasse (Flocons à la cannelle)
  - ¼ tasse (Bouchées moelleuses au pain d'épices)
- ½ tasse + 3 c. à table d'huile**
  - ½ tasse (Joli cœur au brownie) | *Substitution : beurre*
  - 3 c. à table d'huile (Tentations chocolatées en bouchées) | *Substitution : huile de coco*
- ½ tasse de sucre** (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
- ¼ tasse d'huile de coco** (Bouchées moelleuses au pain d'épices)
- 3 c. à thé de vanille**
  - 2 c. à thé (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
  - 1 c. à thé (Tentations chocolatées en bouchées)
- ½ c. à thé de poudre à pâte** (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
- ½ c. à thé de bicarbonate de soude** (Flocons à la cannelle)

- ¾ c. à thé de sel**
  - ½ c. à thé (Flocons à la cannelle)
  - ¼ c. à thé (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)

## PROTÉINES

- 13 œufs**
  - 3 (Barres au citron)
  - 3 (Tartelettes au citron)
  - 2 (Joli cœur au brownie)
  - 1 (Flocons à la cannelle)
  - 1 (Tentations chocolatées en bouchées)
  - 1 (Bouchées moelleuses au pain d'épices)
  - 1 (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
  - 1, facultatif (Tartelettes au beurre)

## PRODUITS LAITIERS

- 3 ¼ tasses + 1 c. à table de beurre**, préférablement non salé
  - ¾ tasse (Flocons à la cannelle)
  - ¾ tasse (Bonhomme de neige aux petits fruits d'été)
  - ½ tasse (Barres au citron)
  - ½ tasse (Sablés) | *Substitution : margarine non salée ou bâtonnets de beurre végétalien*
  - ½ tasse (Sablés en petites portions) | *Substitution : margarine non salée ou bâtonnets de beurre végétalien*
  - ¼ tasse (Tartelettes au beurre)
  - 1 c. à table, facultatif (Tartelettes au citron)
- ¼ tasse + 3 c. à table de lait**, au choix
  - ¼ tasse (Joli cœur au brownie)
  - 3 c. à table (Tentations chocolatées en bouchées)

## BOULANGERIE

- 42 mini fonds de tartelettes congelées**
  - 24 (Tartelettes au citron)
  - 18 (Tartelettes au beurre) | *Truc : pour le programme Vie épique, utilisez 24 mini tartelettes.*

## AUTRES (facultatif)

- 1 paquet de mélange pour glaçage royal**
- 1 contenant de colorant alimentaire en gel noir**
- 1 contenant de colorant alimentaire en gel orange**



# TENTATIONS CHOCOLATÉES EN BOUCHÉES

**TRUC :** Ne cuisez pas trop les biscuits! Les extrémités doivent juste être prises; la cuisson se poursuivra pendant le temps de repos sur la plaque. Ainsi, ils seront moelleux.

**TRUC :** Avant de commencer, disposez la **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson** au frigo, pour que le tout soit froid.

 **TEMPS TOTAL : 45 min** (dont 20 min de refroidissement)  **16 BOUCHÉES**  **0,39 \$CA/0,33 \$US PAR PORTION**

Recouverts de sucre à glacer, ces biscuits chocolatés sont fondants en bouche!

## INGRÉDIENTS

1 œuf  
3 c. à table d'huile ou d'huile de coco, fondue  
3 c. à table de lait, au choix  
1 c. à thé de vanille  
1 sachet de **Mélange Cupcakes tentation chocolatée**  
Sucre à glacer, pour recouvrir, facultatif

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 bouchée) :** Calories 80, Lipides 3,5 g (Saturés 0,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 140 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 6 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter l'œuf, puis ajouter l'huile et la vanille (bien incorporer l'huile). Ajouter le mélange et brasser. La pâte sera dense. Réfrigérer jusqu'à fermeté, de 20 à 30 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir la **Plaque de cuisson** du **Tapis de cuisson**.
3. Utiliser une cuillère à table rase comme guide pour façonner la pâte en boules. Si la pâte devient trop molle pour être travaillée, la réfrigérer de nouveau pour la refroidir. Rouler les boules dans le sucre pour recouvrir également, si désiré.
4. Disposer les boules à 1 po d'espace sur la plaque. Cuire jusqu'à ce que les biscuits craquent sur le dessus et que les extrémités commencent à prendre (ils seront encore un peu mous), de 10 à 12 minutes. Laisser refroidir sur la plaque 5 minutes, puis transférer sur des **Grilles de refroidissement**.
5. Ranger dans un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 5 jours (ou au congélateur jusqu'à 3 mois). Saupoudrer de plus de sucre à glacer, au besoin, au moment de servir.

# BONHOMME DE NEIGE AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ



⌚ **TEMPS TOTAL : 1 h 20**  
(dont 30 min de refroidissement) ⓧ **25 BISCUITS** 💰 **0,22 \$CA/0,19 \$US PAR PORTION**

Des biscuits tendres et moelleux, parfaits pour un échange de biscuits!

## INGRÉDIENTS

¾ tasse de beurre non salé, ramolli

½ tasse de sucre

¼ tasse de **Mélange à trempette sucrée Petits fruits d'été**

1 œuf

2 c. à thé d'extrait de vanille

2 ¼ tasses de farine tout usage

½ c. à thé de poudre à pâte

¼ c. à thé de sel

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 biscuit) :** Calories 110, Lipides 6 g (Saturés 3,5 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 30 mg, Glucides 14 g (Fibres 0 g, Sucres 5 g), Protéines 2 g.

## INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'un batteur sur socle (doté du batteur plat) ou d'un mélangeur à main, à vitesse moyenne, battre le beurre, le sucre et le mélange à trempette jusqu'à consistance lisse, environ 2 minutes. Ajouter l'œuf et la vanille, puis battre à puissance élevée pour combiner, en grattant les côtés au besoin.
2. Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, la poudre à pâte et le sel. Ajouter graduellement au mélange crémeux et mélanger pour bien combiner.
3. Façonner la pâte en une boule, puis la diviser en deux. À l'aide d'un rouleau à pâte fariné, abaisser à ¼ po d'épaisseur sur deux **Tapis de cuisson** farinés. Disposer sur une **Plaque de cuisson**. Couvrir de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes jusqu'à fermeté. Si préparé d'avance, ne pas abaisser la pâte (mais emballer les boules de pâte dans une pellicule plastique et réfrigérer. Se garde jusqu'à une semaine au frigo ou jusqu'à deux mois au congélateur).

Suite à la page suivante

# BONHOMME DE NEIGE AUX PETITS FRUITS D'ÉTÉ

## INSTRUCTIONS SUITE

4. Préchauffer le four à 350 °F.
5. Retirer une pâte abaissée du tapis, puis disposer sur une surface légèrement farinée. Couper en cercles ou à l'aide d'un emporte-pièce d'une autre forme. Rerouler les restes de pâte et continuer de couper jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson**. Ne pas trop charger.
6. Cuire, une plaque à la fois, de 12 à 14 minutes, ou jusqu'à ce que les extrémités soient prises et que la surface semble sèche. Laisser reposer dans la plaque 5 minutes, puis transférer sur des **Grilles de refroidissement**. Répéter avec le reste de pâte. Les biscuits se gardent bien dans un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 5 jours (ou 2 mois au congélateur).



**COMMENT DÉCORER :** Pour décorer les bonshommes de neige ronds, vous aurez besoin de glaçage royal et de gel colorant alimentaire orange et noir. Consultez la recette de Glaçage royal ou achetez-le dans la plupart des marchés en vrac. Mettez une bonne quantité de glaçage royal dans un grand bol, puis divisez le reste dans deux bols plus petits. Ajoutez du colorant alimentaire orange dans un petit bol et du colorant noir dans l'autre.

Fixez une petite pointe ronde sur une poche à douille, puis remplissez la poche de glaçage royal blanc. Créez un cercle sur chaque biscuit, puis remplissez-le. Laissez prendre. Lavez la poche, puis remplissez-la de glaçage orange. Créez de petits triangles au centre de chaque biscuit, pour le nez. Remplissez les triangles. Lavez la poche, puis remplissez-la de glaçage noir. Créez deux petits points pour les yeux et un sourire joyeux. Laissez le glaçage prendre complètement, environ 2 heures.

**TRUC :** Pour des biscuits tendres et moelleux, assurez-vous de les sortir du four dès que les extrémités commencent à prendre. S'ils ont commencé à devenir brun-doré, ils seront plus croquants. Si vous découpez les biscuits en formes plus petites que 3 po, commencez à en vérifier la cuisson après 10 minutes.

# JOLI CŒUR AU BROWNIE



**TRUC :** Faites des « cake pops » (gâteaux sur bâton) aux brownies! Pressez les restes de brownies en boules, puis roulez-les dans de la noix de coco râpée. Insérez un bâton à sucette dans chaque boule.

**TRUC :** Décorez les brownies d'une fine couche de glaçage au chocolat en suivant la recette au dos du sachet de **Mélange pour sauce Fudge au chocolat**. Utilisez des perles de sucre pour délimiter le contour de chaque cœur.

 **TEMPS TOTAL : 1 h 15** (dont 30 minutes de refroidissement)  **12 PORTIONS**  **0,52 \$CA/0,44 \$US PAR PORTION**

Les brownies denses se coupent facilement à l'emporte-pièce. Un simple cœur est idéal pour ces brownies à texture de fudge. Autrement, coupez-les en carrés, triangles ou cercles.

## INGRÉDIENTS

2 œufs

½ tasse d'huile et de beurre fondu + une quantité pour huiler

¼ tasse d'eau ou de lait, au choix

1 sachet de **Mélange Brownies divins au chocolat**

**Garnitures** (facultatif) : **Nutri-complément Tornade fruitée**, décoration à saupoudrer ou perles de sucre

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 brownie) :** Calories 170, Lipides 11 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 40 mg, Sodium 180 mg, Glucides 16 g (Fibres 2 g, Sucres 11 g), Protéines 3 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F.
2. Recouvrir une **Petite plaque de cuisson** d'un **Petit tapis de cuisson**. Badigeonner généreusement d'huile.
3. Dans un grand bol, battre les œufs avec l'huile, puis ajouter l'eau. Incorporer le mélange puis verser la préparation dans la plaque. Lisser le dessus et étendre le mieux possible jusqu'aux extrémités.
4. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir sur la plaque au moins 30 minutes.
5. Retourner délicatement le tapis de cuisson et les brownies sur une planche à découper. Retirer le tapis. À l'aide d'un emporte-pièce au choix, couper en portions. Décorer de garnitures, si désiré.

# TARTELETTES AU CITRON

**TRUC :** Les tartelettes sont meilleures bien froides. Si le temps le permet, réfrigérez-les de 10 à 15 minutes avant de servir. Si vous les préparez d'avance, cuisez les fonds de tartelettes et préparez la crème de citron la veille. Réfrigérez jusqu'au moment d'utiliser. Remplissez les tartelettes au maximum 2 heures avant de servir.



 **TEMPS TOTAL : 20 min**  **24 MINI TARTELETTES**  **0,51 \$CA/0,43 \$US PAR PORTION**

Préparez d'avance la **Crème de citron** (selon la recette du sachet) pour mettre ces délicieuses tartelettes sur la table en 20 minutes!

## INGRÉDIENTS

1 recette préparée de **Crème de citron**, refroidie

24 fonds de tartelettes congelées

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 tartelette) :** Calories 100, Lipides 4 g (Saturés 1,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 65 mg, Glucides 14 g (Fibres 0 g, Sucres 6 g), Protéines 2 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F.
2. Disposer les fonds de tartelettes sur une **Plaque de cuisson**. Cuire au four de 10 à 12 minutes, ou jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Retirer les tartelettes des coupoles en aluminium. Laisser refroidir, puis y verser la crème de citron à l'aide d'une cuillère, en utilisant environ 1 c. à table par tartelette.

# SABLÉS EN PETITES PORTIONS



**TRUC :** Pour une version végétalienne, remplacez le beurre par de la margarine non salée ou des bâtonnets de beurre végétalien.

**TRUC :** Utilisez la **Mesure Prépa de pro (2 c. à table)** pour répartir également la pâte dans les cavités.



**TEMPS TOTAL : 30 min**



**15 PETITS  
SABLÉS**



**0,39 \$CA/0,33 \$US PAR PORTION**

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Sablés**  
½ tasse de beurre non salé, ramolli  
1 c. à table d'eau

### VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 petite bouchée) :** Calories 100,  
Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g),  
Cholestérol 15 mg, Sodium 35 mg, Glucides 11 g  
(Fibres 1 g, Sucres 3 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Disposer un **Moule à petites portions** sur une **Plaque de cuisson**. À l'aide d'un pinceau, badigeonner l'huile.
2. À l'aide d'un batteur sur socle (doté du batteur plat) ou d'un mélangeur à main, à vitesse moyenne, battre le mélange, le beurre et l'eau de 2 à 3 minutes ou jusqu'à la formation d'une pâte molle et uniforme.
3. Répartir la pâte dans 15 cavités du Moule à petites portions (environ 1 c. à table comble par cavité). Avec le dos d'une cuillère, presser également dans les cavités. À l'aide d'une fourchette ou d'un cure-dents, piquer les sablés à quelques reprises.
4. Cuire au four de 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce que les extrémités commencent à dorer. Laisser refroidir complètement dans le moule avant de démouler.



# BOUCHÉES MOELLEUSES AU PAIN D'ÉPICES

**TRUC :** Ne cuisez pas trop les biscuits! Les extrémités doivent juste être prises; la cuisson se poursuivra pendant le temps de repos sur la plaque. Ainsi, ils seront moelleux.

**TRUC :** Avant de commencer, disposez la **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson** au frigo, pour que le tout soit froid.

 **TEMPS TOTAL : 45 min** (dont 20 minutes de refroidissement)  **18 BISCUITS**  **0,40 \$CA/0,34 \$US PAR PORTION**

Bouchées délicieuses et moelleuses, avec le piquant du gingembre!

## INGRÉDIENTS

1 œuf  
¼ tasse d'huile de coco, fondue  
¼ tasse de mélasse, de fantaisie ou à cuisson  
1 sachet **Mélange Pain d'épices**  
Sucre granulé, pour recouvrir, facultatif

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 bouchée) :** Calories 90, Lipides 3,5 g (Saturés 2,5 g, Trans 0 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 115 mg, Glucides 13 g (Fibres 1 g, Sucres 9 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Dans un bol, fouetter l'œuf, puis ajouter l'huile et la mélasse. Ajouter le mélange et brasser. La pâte sera très dense. Réfrigérer jusqu'à fermeté, de 20 à 30 minutes ou toute la nuit.
2. Préchauffer le four à 350 °F. Recouvrir la **Plaque de cuisson** du **Tapis de cuisson**.
3. Utiliser une cuillère à table rase comme guide pour façonner la pâte en boules. Si la pâte devient trop molle pour être travaillée, la réfrigérer de nouveau pour la refroidir. Rouler les boules dans le sucre, si utilisé, pour recouvrir également.
4. Disposer les boules à 1 po d'espace sur la plaque. Cuire jusqu'à ce que les biscuits craquent sur le dessus et que les extrémités commencent à prendre (ils seront encore un peu mous), de 10 à 12 minutes. Laisser refroidir sur la plaque 5 minutes, puis transférer sur des **Grilles de refroidissement**.
5. Ranger dans un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 5 jours (ou au congélateur jusqu'à 3 mois).

# SABLÉS

**TRUC :** Pour des biscuits parfaitement égaux, utilisez la **Mesure Prépa de pro (2 c. à table)** et le bord d'un bol pour égaliser les portions.



**TRUC :** Pour une version végétalienne, remplacez le beurre par de la margarine non salée ou des bâtonnets de beurre végétalien.



TEMPS TOTAL : 26 min



15 BISCUITS



0,39 \$CA/0,33 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

1 sachet de **Mélange Sablés**  
½ tasse de beurre, non salé, ramolli  
1 c. à table d'eau  
**Sel marin**, facultatif

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 biscuit) :** Calories 100, Lipides 7 g (Saturés 4 g, Trans 0,2 g), Cholestérol 15 mg, Sodium 35 mg, Glucides 11 g (Fibres 1 g, Sucres 3 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Recouvrir une **Plaque de cuisson** d'un **Tapis de cuisson**.
2. À l'aide d'un batteur sur socle (doté du batteur plat) ou d'un mélangeur à main, à vitesse moyenne, battre le mélange, le beurre et l'eau de 2 à 3 minutes ou jusqu'à la formation d'une pâte molle et uniforme. Elle ne devrait pas avoir de grumeaux.
3. Façonner la pâte en 15 boules (d'environ 1 c. à table comble chacune), à l'aide de la **Mesure Prépa de pro**.
4. Disposer sur une plaque, en espaçant de 1 po. Presser délicatement pour aplatir légèrement. Saupoudrer de sel, si désiré.
5. Cuire au four de 14 à 16 minutes ou jusqu'à ce que les extrémités commencent à dorer. Laisser refroidir complètement sur la plaque avant de retirer.

# BARRES AU CITRON



⊗ TEMPS TOTAL : 1 h 35    ⊗ 30 BARRES    \$ 0,39 \$CA/0,33 \$US PAR PORTION

## INGRÉDIENTS

### CROÛTE SABLÉE

1 sachet de **Mélange Sablés**

½ tasse de beurre non salé, ramolli

1 c. à table d'eau

### GARNITURE AU CITRON

3 œufs

1 sachet **Mélange Crème de citron**

½ tasse d'eau

**Garniture** (facultatif) : sucre à glacer

### VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion (1 barre) :** Calories 80, Lipides 4 g (Saturés 2 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 25 mg, Sodium 25 mg, Glucides 11 g (Fibres 0 g, Sucres 5 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 350 °F. Disposer un **Moule à petites portions** sur une **Plaque de cuisson**. À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'huile.
2. À l'aide d'un batteur sur socle (doté du batteur plat) ou d'un mélangeur à main, à vitesse moyenne, battre le Mélange Sablés, le beurre et l'eau de 2 à 3 minutes ou jusqu'à la formation d'une pâte molle et uniforme.
3. À l'aide d'une **Cuillère à épices 4 en 1**, répartir la pâte dans les 30 cavités du Moule à petites portions (environ ½ c. à table par cavité). Avec le dos de la cuillère, presser également dans les cavités.
4. Cuire au four 15 min. Les sablés auront gonflé, mais seront encore mous.
5. Dans un bol moyen, fouetter les œufs. Ajouter le Mélange Crème de citron et l'eau; fouetter pour bien combiner. Transférer le mélange dans une tasse à mesurer à bec. Verser dans les cavités, par-dessus les sablés précuits. Garnir jusqu'au bord.
6. Cuire jusqu'à ce que le dessus soit pris et ne bouge plus lorsque vous remuez la plaque, environ 15 min. Laisser refroidir sur la plaque, jusqu'à température ambiante. Démouler délicatement les barres et saupoudrer du sucre à glacer, si désiré.

# TARTELETTES AU BEURRE

**TRUC :** Pour un dessert de 100 calories, approuvé par le programme Vie épique, répartissez le mélange dans 24 mini tartelettes.



**TRUC :** Pour des tartelettes légèrement plus grosses, répartissez la garniture dans 12 tartelettes.



TEMPS TOTAL : 30 min



18 MINI TARTELETTES



0,57 CA/0,48 \$US PAR PORTION

Faites précuire et refroidir d'avance les fonds de tartelettes pour mettre sur la table ces tartelettes classiques en 20 minutes.

## INGRÉDIENTS

18 mini fonds de tartelettes congelées

¼ tasse de beurre non salé

1 sachet de **Mélange Tartelettes au beurre**

¼ tasse d'eau tiède

1 œuf, facultatif

## VALEUR NUTRITIONNELLE

Par portion (1 mini tartelette, sans œuf) :

Calories 120, Lipides 6 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 5 mg, Sodium 90 mg, Glucides 14 g (Fibres 0 g, Sucres 7 g), Protéines 1 g.

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffer le four à 375 °F. Disposer les fonds de tartelettes sur une **Plaque de cuisson** et cuire de 10 à 12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
2. Entretemps, faire fondre le beurre au micro-ondes environ 30 secondes. Dans un bol, fouetter le beurre fondu avec le mélange et l'eau pour bien combiner. Pour une garniture plus épaisse, ajouter l'œuf en fouettant, si désiré.
3. Répartir la garniture dans les tartelettes refroidies. Cuire au four de 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que la garniture ait légèrement bruni et commence à bouillonner. La garniture épaissira en refroidissant. Laisser refroidir complètement avant de servir.

# FLOCONS À LA CANNELLE



 **TEMPS TOTAL : 2 h**  
(dont 30 minutes de refroidissement)  **30 BISCUITS**  **0,17 \$CA/0,14 \$US PAR PORTION**

Biscuits croustillants aux extrémités craquantes, parfaits pour tremper dans le lait!

## INGRÉDIENTS

¾ tasse de beurre non salé, ramolli  
¾ tasse de cassonade tassée  
1 œuf  
½ tasse de mélasse de fantaisie  
3 tasses de farine tout usage  
2 c. à thé de **Cannelle** ou  
d'**Épices Tarte aux pommes**  
½ c. à thé de bicarbonate de soude  
½ c. à thé de sel

## VALEUR NUTRITIONNELLE

**Par portion :** Calories 130, Lipides 5 g (Saturés 3 g, Trans 0,1 g), Cholestérol 20 mg, Sodium 65 mg, Glucides 19 g (Fibres 0 g, Sucres 9 g), Protéines 2 g.

## INSTRUCTIONS

1. À l'aide d'un batteur sur socle (doté du batteur plat) ou d'un mélangeur à main, à vitesse moyenne, battre le beurre et le sucre environ 2 minutes. Ajouter l'œuf en battant, puis la mélasse.
2. Dans un autre bol, fouetter ensemble la farine, la Cannelle, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter graduellement au mélange crémeux et mélanger pour bien combiner.
3. Façonner la pâte en boule. Séparer en deux. À l'aide d'un rouleau à pâte fariné, abaisser à ¼ po d'épaisseur sur deux **Tapis de cuisson** farinés. Disposer sur une **Plaque de cuisson**. Couvrir de pellicule plastique et réfrigérer 30 minutes jusqu'à fermeté. Si préparé d'avance, ne pas abaisser la pâte (mais emballer les boules de pâte dans une pellicule plastique et réfrigérer. Se garde jusqu'à une semaine au frigo ou jusqu'à deux mois au congélateur).

Suite à la page suivante

# FLOCONS À LA CANNELLE

## INSTRUCTIONS SUITE

4. Préchauffer le four à 350 °F.
5. Retirer une pâte abaissée du tapis, puis disposer sur une surface légèrement farinée. Couper à l'aide d'un emporte-pièce. Rerouler les restes de pâte et continuer de couper jusqu'à ce que toute la pâte soit utilisée. Disposer sur une **Plaque de cuisson** recouverte du **Tapis de cuisson**. Ne pas trop charger.
6. Cuire, une plaque à la fois, jusqu'à fermeté, de 16 à 18 minutes. Laisser reposer dans la plaque 5 minutes, puis transférer sur des **Grilles de refroidissement**. Répéter avec le reste de pâte. Les biscuits se gardent bien dans un contenant hermétique, à température ambiante, jusqu'à 5 jours (ou 2 mois au congélateur).



**TRUC :** Pour des biscuits très craquants, abaissez la pâte à une épaisseur de  $\frac{1}{8}$  à  $\frac{1}{4}$  po. Commencez à vérifier la cuisson après 12 minutes. Les biscuits doivent être fermes à la sortie du four, mais continueront de cuire en refroidissant.

**TRUC :** Pour obtenir un ornement en biscuit, à l'aide d'une paille, percez un petit trou dans chaque biscuit avant la cuisson. Après la cuisson, passez un joli ruban dans le trou.

