La petite cuisine

18 galettes

Temps de préparation: 25 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes

Galettes de fruits

Ingrédients

- 1 tasse (250 ml) Lait 1% ou 2% m.g.
- 1/2 tasse (125 ml) Huile de canola ou végétale
- 1/3 tasse (80 ml) Compote de pomme non sucrée
- 1/3 tasse (80 ml) Cassonade tassée
- 2 c. à thé (10 ml) Zeste de citron
- 1 tasse (250 ml) Raisins secs
- 1/3 tasse (80 ml) Canneberges séchées
- 1 3/4 tasse (430 ml) Farine de blé entier
- 2 tasses (500 ml) Flocons d'avoine (gruau)
- 2 c. à thé (10 ml) Poudre à pâte
- 1/4 c. à thé (1 ml) Sel

Tous les ingrédients de cette recette se retrouvent chez l'un des marchands de votre municipalité

Préparation

1. Placer la grille du four au niveau le plus haut. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un grand bol, mélanger le lait, l'huile, la compote, la cassonade et le zeste. Réserver (mettre de côté).
3. À l'aide d'un robot culinaire, broyer les raisins et les canneberges dans un peu de farine (1/2 tasse/125 ml). Verser dans un grand bol et ajouter le reste de la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel. Mélanger.
4. Incorporer graduellement les ingrédients liquides aux ingrédients secs. Mélanger afin d'obtenir une pâte homogène.
5. Faire des boules de pâte d'environ 2 c. à table (30 ml) et les déposer sur une plaque à biscuits. Laisser un espace entre chaque boule pour éviter qu'elles ne se touchent durant la cuisson (environ 6 par plaque).
6. Couvrir les biscuits de papier parchemin.
7. Aplatir les biscuits à une épaisseur d'environ 2 cm.
8. Cuire au four pendant environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.

Saviez-vous que

- Le zeste est la partie extérieure, colorée et parfumée des agrumes (citron, orange)?

Astuces

- Pour avoir le zeste, râper seulement la partie colorée de la pelure du fruit. Éviter de râper la partie blanche qui est amère.
- Vous pouvez aplatir les biscuits en les pressant à l'aide d'une deuxième plaque à biscuits ou d'un rouleau à pâte.

Variantes

- Remplacer une partie ou la totalité des canneberges et des raisins par des fruits séchés de votre choix (dattes, abricots, etc.).
- Remplacer le zeste de citron par du zeste d'orange.
- Remplacer la farine de blé entier par de la farine tout usage (blanche).
- Doubler la recette pour vous faire des réserves dans le congélateur.

Vous souhaitez avoir des légumes ou des fruits congelés pour cuisiner?

Passez par le centre communautaire de Saint-Patrice-de-Sherrington. Le congélateur des Complices Alimentaires vous attend.

FIER PARTENAIRE • JARDINS-DE-NAPIERVILLE •