



Pour le mois d'octobre, nous avons pensé à vos enfants qui aiment les desserts sucrés. Nous vous proposons une version **santé** des petits gâteaux populaires à la mélasse du commerce. Une recette moins sucrée avec tout le bon goût de la mélasse !

Galette à la mélasse

Ingrédients

- 2 ½ tasses (625 ml) de farine de blé entier
- 1 ½ c. à thé (7.5 ml) de bicarbonate de soude
- 1 œuf
- 3 c. à table (45 ml) d'huile de canola
- 1 tasse (250 ml) de mélasse
- ½ tasse (125 ml) de jus d'orange 100% pur

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180°C).
2. Dans un grand bol, mettre la farine et le bicarbonate de soude et bien mélanger.
3. Ajouter l'œuf, la mélasse et le jus d'orange. Bien mélanger tous les ingrédients ensemble.
4. Répartir la quantité du mélange en 12 galettes et déposer sur une plaque à biscuits préalablement recouverte d'un papier parchemin.
5. Cuire pendant environ 14 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Visitez notre site internet www.jeunesensante.org pour découvrir de nouvelles recettes.