



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

Ottawa

Santé publique  
Public Health

## Carrés aux dattes

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants

### Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
Garniture aux dattes :		
6 tasses	dattes, dénoyautées et hachées	1,5 L
3 c. à table	zeste d'orange	45 ml
2 tasses	eau	500 ml
2 c. à table	jus d'orange	30 ml
Croustillant :		
5 tasses	flocons d'avoine entiers ou à cuisson rapide	1,25 L
2 ½ tasses	farine de blé entier	625 ml
1½ tasse	cassonade	375 ml
4 c. à thé	cannelle	20 ml
2 tasses	margarine ou beurre, fondu	500 ml

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Mettre les dattes, le zeste, l'eau et le jus dans une casserole et porter à ébullition.
3. Retirer du feu et laisser refroidir quelques minutes (presque à température de la pièce).
4. Réduire en purée à l'aide d'un robot culinaire ou d'un mélangeur. Réserver.
5. Dans un grand bol, mélanger les flocons d'avoine, la farine, la cassonade et la cannelle. Incorporer le beurre ou la margarine, et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse.
6. Tapiser 2 moules de 13 sur 9 po (3,5 L) de papier-parchemin. Pour faciliter le démoulage, laisser le papier déborder sur deux des côtés du moule.
7. Presser la moitié du croustillant dans les moules. Répartir la garniture sur le croustillant. Recouvrir du reste du croustillant.
8. Cuire de 40 à 45 minutes ou jusqu'à ce que le croustillant commence à dorer.

*Note 1* : Couper en carrés de 3,5 cm (1½ po) [45 par moule] et congeler les surplus.

*Note 2* : Valeur nutritive à la page 2.



<b>Valeur nutritive</b> par carré (35 g)	
<b>Calories</b>	130
<b>Lipides</b>	5 g
saturés	0,5 g
+ trans	0 g
<b>Sodium</b>	60 mg
<b>Glucides</b>	20 g
Fibres	2 g
Sucre	11 g
<b>Protéines</b>	2 g
Calcium	10 mg
Fer	0,5 mg

<b>Portions selon le</b> <b><i>Guide alimentaire</i></b>
½ Légumes et fruits
½ Produits céréaliers