



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

Biscuits aux épices et aux bananes

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (100 biscuits)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1½ tasse	margarine	375 ml
1 tasse	sucre	250 ml
3	œufs, battus	3
3 tasses	bananes, en purée (environ 6)	750 ml
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 ml
2 c. à thé	cannelle moulue	10 ml
1 c. à thé	muscade	5 ml
8 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide	2 L
1½ tasse	raisins secs	375 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Battre la margarine et le sucre à l'aide d'un batteur à main ou sur socle jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
3. Ajouter les œufs et les bananes.
4. Dans un bol moyen, mélanger la farine, les épices, les flocons d'avoine et le bicarbonate de soude.
5. Ajouter aux ingrédients humides. Incorporer les raisins secs.
6. À l'aide d'une petite cuillère à crème glacée (n° 40), déposer des cuillerées de pâte sur des plaques à biscuits couvertes de papier-parchemin.
7. Cuire de 12 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Note : On peut congeler les surplus.

Valeur nutritive par biscuit (28 g)	
Calories	100
Lipides	4 g
	saturés 0,5 g
	+ trans 0 g
Sodium	55 mg
Glucides	15 g
	Fibres 2 g
	Sucre 5 g
Protéines	2 g
	Calcium 10 mg
	Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
½ Produits céréaliers	

