



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 carottes

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

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1½ tasse	margarine	375 ml
2 tasses	cassonade	500 ml
1 c. à table	vanille	15 ml
4	œufs, battus	4
4 tasses	farine de blé entier	1 L
3 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide	750 ml
2 tasses	graines de lin, moulues	500 ml
1 c. à table	cannelle moulue	15 ml
2 c. à thé	bicarbonate de soude	10 ml
4 tasses	carottes, râpées	1 L

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. Incorporer les œufs et la vanille. Bien mélanger.
4. Dans un bol moyen, mélanger la farine, les flocons d'avoine, les graines de lin, la cannelle et le bicarbonate de soude.
5. Ajouter aux ingrédients humides. Incorporer les carottes.
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 (25 g)	
Calories	100
Lipides	5 g
	saturés 0,5 g
	+ trans 0 g
Sodium	75 mg
Glucides	12 g
	Fibres 2 g
	Sucre 5 g
Protéines	2 g
	Calcium 20 mg
	Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
½ Produits céréaliers	