



**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 courgettes et au chocolat

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (120 biscuits)

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 tasses	margarine	500 ml
1½ tasse	sucre	375 ml
4	œufs, battus	4
2 c. à thé	vanille	10 ml
9 tasses	farine de blé entier	2,25 L
1⅓ tasse	cacao	325 ml
4 c. à thé	bicarbonate de soude	20 ml
7 tasses	courgettes, râpées	1,75 L
Facultatif :	raisins secs canneberges séchées	

## 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, le cacao et le bicarbonate de soude.
5. Ajouter aux ingrédients humides. Incorporer les courgettes.
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 10 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

*Note* : On peut congeler les surplus.

Valeur nutritive par biscuit (25 g)
<b>Calories</b> 90
<b>Lipides</b> 4,5 g
saturés 0,5 g
+ trans 0 g
<b>Sodium</b> 90 mg
<b>Glucides</b> 11 g
Fibres 2 g
Sucre 3 g
<b>Protéines</b> 2 g
Calcium 0 mg
Fer 0,5 mg

Portions selon le Guide alimentaire
½ Produits céréaliers

