



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

Macarons au chocolat

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

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
2 tasses	margarine	500 ml
2 tasses	sucre	500 ml
2 tasses	lait	500 ml
12 tasses	flocons d'avoine à cuisson rapide	3 L
4 tasses	noix de coco râpée non sucrée	1 L
2 tasses	cacao	500 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml
Facultatif :	raisins secs canneberges séchées dattes, dénoyautées et hachées graines de lin, moulues	

Préparation

1. Dans une grande casserole, mélanger la margarine, le sucre et le lait et porter à ébullition. Laisser bouillir 3 minutes.
2. Mélanger le reste des ingrédients dans un grand bol.
3. Ajouter au mélange chaud. Bien mélanger.
4. 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.
5. Réfrigérer jusqu'à ce que les macarons soient fermes.

Note: On peut congeler les surplus.

Valeur nutritive par macaron (28 g)	
Calories	110
Lipides	6 g
saturés	2,5 g
+ trans	0 g
Sodium	45 mg
Glucides	14 g
Fibres	2 g
Sucre	4 g
Protéines	3 g
Calcium	10 mg
Fer	1 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
1 Produits céréaliers	

