



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 au gingembre

Rendement : Au moins 50 portions pour enfants (80 biscuits)

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
1 ½ tasse	margarine	325 ml
2 tasses	sucre	500 ml
1 tasse	mélasse	250 ml
2	œufs, battus	2
7 ½ tasses	farine de blé entier	1,8 L
1 c. à table	poudre à pâte	15 ml
¾ c. à thé	bicarbonate de soude	3 ml
2 c. à table	gingembre, moulu	30 ml
2 c. à table	cannelle moulue	30 ml
1 c. à thé	clou de girofle moulu	5 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °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 la vanille, les œufs et la mélasse.
4. Dans un bol moyen, mélanger la farine, les épices, le bicarbonate de soude et la poudre à pâte.
5. Ajouter aux ingrédients liquides. Si le mélange est trop liquide, ajouter de la farine.
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 10 à 12 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	3,5 g
	saturés 0,5 g
	+ trans 0 g
Sodium	70 mg
Glucides	18 g
	Fibres 2 g
	Sucre 8 g
Protéines	2 g
	Calcium 30 mg
	Fer 1 mg

Portions selon le Guide alimentaire	
½ Produits céréaliers	

