



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

Craquelins

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 tasses	farine de blé entier	750 ml
¼ tasse	huile végétale	60 ml
1¼ tasse	eau	300 ml
½ c. à thé	sel	2 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Pour obtenir de meilleurs résultats, utiliser une fourchette. Éviter de trop mélanger. Utiliser les mains pour former une boule avec la pâte.
3. Huiler une grande plaque à biscuits, environ 18 sur 26 po.
4. Abaisser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit d'épaisseur uniforme et très mince. Pour abaisser la pâte vers les rebords de la plaque, utiliser un verre ou un petit rouleau.
5. Couper en carrés de 3 cm (1½ po) ou en d'autres formes à l'aide d'un coupe-pizza.
6. Cuire au four de 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce que les craquelins soient légèrement dorés.

Note 1 : Pour des craquelins à la cannelle, omettre le sel et ajouter 125 ml (½ tasse) de cassonade et 30 ml (2 c. à table) de cannelle à la pâte.

Note 2 : Les craquelins deviennent un peu mous dès le lendemain. Pour leur redonner du croquant, les déposer sur une plaque à biscuits et les faire cuire environ 10 minutes à 350 °F (180 °C).

Valeur nutritive par craquelin (15 g)

Calories 35

Lipides 1,5 g

saturés 0 g

+ trans 0 g

Sodium 25 mg

Glucides 6 g

Fibres 1 g

Sucre 0 g

Protéines 1 g

Calcium 0 mg

Fer 0 mg

Portions selon le Guide alimentaire

½ Produits céréaliers

