



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 graham

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Système impérial	Ingrédient	Système métrique
3 ½ tasses	farine de blé entier	875 ml
1 tasse	farine tout-usage	250 ml
1 tasse	sucre	250 ml
2 c. à thé	poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	bicarbonate de soude	5 ml
½ c. à thé	cannelle moulue	2 ml
1 tasse	beurre froid, coupé en cubes de ½ po	250 ml
4 c. à table	miel	60 ml
4 c. à table	mélasse	60 ml
½ tasse	eau froide	125 ml
2 c. à thé	vanille	10 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C).
2. Dans un robot culinaire, mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude, le sel et la cannelle.
3. Ajouter le beurre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse (environ 30 secondes).
4. Ajouter le miel, la mélasse, l'eau et la vanille. Mélanger jusqu'à ce que la pâte commence à former une boule (environ 30 secondes).
5. Racler la pâte.
6. Placer entre 2 feuilles de papier ciré ou de papier-parchemin et l'abaisser à 3 mm (1/8 po).
7. Réfrigérer 60 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit ferme.
8. Couper en carrés de 5 cm (2 po) à l'aide d'un couteau bien affûté ou d'un coupe-pizza.
9. Déposer les biscuits sur des plaques à biscuits couvertes de papier-parchemin. Piquer les biscuits à l'aide d'un cure-dents ou d'une fourchette pour former plusieurs trous.
10. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que le rebord des biscuits soit légèrement doré.

Note: La valeur nutritive est indiquée à la page 2.

Valeur nutritive	
Par biscuit (25 g)	
Calories	100
Lipides	4 g
saturés	2,5 g
+ trans	0 g
Sodium	70 mg
Glucides	15 g
Fibres	1 g
Sucre	7 g
Protéines	2 g
Calcium	0 mg
Fer	0,5 mg

Portions selon le <i>Guide alimentaire</i>
½ Produits céréaliers