



Scones

Rendement : 50 portions pour enfants

Ingrédients

Imperial Measurement	Ingredient	Metric Measurement
4 tasses	farine de blé entier	1 L
4 tasses	farine tout-usage	1 L
1/3 tasse	poudre à pâte	75 ml
1 tasse	sucre	250 ml
2 tasses	margarine ou beurre, en cubes	500 ml
2 2/3 tasses	lait	650 ml
Facultatif :		
2 tasses	fruits (frais ou congelés)	500 ml

Préparation

1. Préchauffer le four à 425 °F (220 °C).
2. Mélanger les farines, la poudre à pâte et le sucre.
3. Couper la margarine ou le beurre dans la farine avec un couteau à pâtisserie ou un batteur (muni d'un crochet pétrisseur) jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Incorporer délicatement les fruits (facultatif).
4. Ajouter le lait et brasser à la fourchette jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
5. Mettre la pâte sur une surface légèrement farinée, puis pétrir un peu.
6. Abaisser jusqu'à l'épaisseur désirée (p.ex. de 1/2 à 1 po).
7. Tailler à l'emporte-pièce (découpoir à biscuits) ou au couteau.
8. Placer les scones sur une plaque à biscuits recouverte d'un papier-parchemin.
9. Cuire de 10 à 15 minutes (ou moins, si les scones sont petits).

Valeur nutritive

Par scone (35 g)

Calories 110

Lipides 3,5 g

Saturés 0,5 g

+ trans 0 g

Sodium 140 mg

Glucides 17 g

Fibres 1 g

Sucres 4 g

Protéines 2 g

Calcium 100 mg

Fer 0,1 mg

Portions selon le Guide alimentaire

1 Produits céréaliers