

Galette fruits en folie

100 galettes

Source de la recette

Recette présentée par l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ) dans le cadre d'une recherche menée en services de garde par Extenso et la Fondation de l'ITHQ. Pour plus de détails, visitez le site www.nospetitsmangeurs.org.

Précision ou commentaire de l'établissement

VARIANTES, TRUCS ET ASTUCES : Remplacer les canneberges ou une partie des raisins secs par d'autres fruits séchés, tels des abricots, des dattes ou encore d'autres types de raisins. Des zestes d'orange peuvent également être utilisés au lieu de zestes de citron.

Description de la portion et du service

Servir une galette par enfant, accompagnée d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

100 galettes

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

4 plaques à pâtisserie

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	147	Sodium (mg)	55
Protéines (g)	3	Lipides (g)	6
Glucides (g)	23	Gras saturés (g)	0.6
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Galette fruits en folie

100 galettes

Rendement de la recette

100 galettes

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
850 ml (3 1/3 tasses)	Lait	MISE EN PLACE LA VEILLE <ol style="list-style-type: none">1. Peser (ou mesurer) les ingrédients humides (voir méthode 2).2. Broyer les raisins secs et les canneberges séchées (voir méthode 3).3. Peser (ou mesurer) les ingrédients secs (voir méthode 3). MÉTHODE <ol style="list-style-type: none">1. Préchauffer le four à convection à 165 °C (330 °F) ou le four conventionnel à 180 °C (350 °F).2. Dans un grand bol, mélanger le lait, l'huile, la compote de pommes, la cassonade et les zestes de citron. Réserver.3. Verser 2 tasses (500 ml) de farine dans le récipient du robot culinaire puis ajouter les raisins secs et les canneberges et broyer le tout. Verser dans un autre grand bol et incorporer le reste de la farine, les flocons d'avoine, la poudre à pâte et le sel.4. Verser la préparation de liquides dans les ingrédients secs et mélanger pour rendre la pâte homogène, sans plus.5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner des boulettes de pâte de 45 ml (3 c. à soupe) et les déposer sur des plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin (compter 25 galettes par plaque).6. Couvrir les galettes d'un papier parchemin et aplatir à une épaisseur de 2 cm (1 po) en les pressant à l'aide d'une grande plaque à pâtisserie.7. Cuire au four à convection pendant environ 12 min (ou au four conventionnel environ 15 min).8. Transférer sur des grilles puis laisser refroidir.
500 ml (2 tasses)	Huile de canola	
400 ml (1 2/3 tasse)/495 g	Compote de pommes non sucrée	
375 ml (1 1/2 tasse)/300 g	Cassonade tassée	
45 ml (3 c. à soupe)/20 g	Zeste de citron	
1,9 L (6 1/2 tasses)/950 g	Farine de blé entier	
1,1 L (4 1/2 tasses)/700 g	Raisins secs	
375 ml (1 1/2 tasse)/200 g	Canneberges séchées	
2 L (8 tasses)/730 g	Flocons d'avoine à cuisson lente	
45 ml (3 c. à soupe)/35 g	Poudre à pâte	
5 ml (1 c. à thé)/5 g	Sel	

