

Tendresse aux pêches

100 portions

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 pêches par des poires en conserve ou encore d'autres fruits, au choix. Pour ajouter de la couleur, parsemer la surface des barres de canneberges hachées finement.

Description de la portion et du service

Servir une barre (environ 50 g) par enfant, accompagnée d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

100 barres - 100 portions

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

2 demi-plaques à pâtisserie

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	184	Sodium (mg)	105
Protéines (g)	4	Lipides (g)	8
Glucides (g)	25	Gras saturés (g)	1.2
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	2



Québec 



Tendresse aux pêches

100 portions

Rendement de la recette

100 barres - 100 portions

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
Quantité suffisante	Enduit végétal en vaporisateur	<p>MISE EN PLACE LA VEILLE Cette recette peut être entièrement préparée la veille.</p> <p>MÉTHODE</p> <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. Recouvrir les plaques à pâtisserie de papier parchemin puis vaporiser d'enduit végétal. 3. Dans un grand bol, mélanger la farine, 1 L(4 tasses) de cassonade, les flocons d'avoine, la margarine et la muscade jusqu'à l'obtention d'une texture granuleuse. Répartir la moitié de la préparation dans chaque plaque, couvrir d'une feuille de papier parchemin et aplatir en pressant à l'aide d'une autre plaque afin de niveler la surface. 4. Cuire pendant environ 10 min au four à convection (ou au four conventionnel). 5. Entre-temps, préparer la garniture : dans un bol, mélanger le tofu, les oeufs et le reste de la cassonade jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et homogène. 6. Retirer la préparation du four, garnir des tranches de pêche puis, à l'aide d'une spatule, répartir uniformément la préparation au tofu. 7. Poursuivre la cuisson au four à convection pendant environ 25 min (ou au four conventionnel environ 40 min) ou jusqu'à ce que le dessus de la préparation soit bien doré. 8. Laisser refroidir complètement avant de couper le contenu de chaque plaque en 50 barres.
2 L (8 tasses)/1,1 kg	Farine de blé entier	
1 L (4 tasses) + 250 ml (1 tasse)/830 g + 200 g	Cassonade tassée	
2 L (8 tasses)/750 g	Flocons d'avoine à cuisson lente	
850 ml (3 1/3 tasses)/870 g	Margarine non hydrogénée	
5 ml (1 c. à thé)/2 g	Muscade moulue	
2 blocs de 340 g/810 ml (3 1/4 tasses)/680 g	Tofu soyeux	
8 un.	Œufs	
2 conserves de 796 ml	Pêches en tranches, égouttées	

