

Biscuits choco-rico

100 biscuits

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 une partie des pépites de chocolat par des pépites de caroube ou de chocolat blanc.

Description de la portion et du service

Servir un biscuit par enfant, accompagné d'un verre de lait de 125 ml (1/2 tasse).

Rendement de la recette

100 biscuits

Équipements de préparation

Récipients de cuisson

8 demi-plaques à pâtisserie

Équipement de cuisson

Équipements de service

Valeur nutritive par portion

Calories	120	Sodium (mg)	29
Protéines (g)	4	Lipides (g)	4
Glucides (g)	19	Gras saturés (g)	1
Sucres (g)	non disp.	Fibres (g)	3



Québec 



Biscuits choco-rico

100 biscuits

Rendement de la recette

100 biscuits

Quantité	Ingrédients et traitement	Mise en place et mode de préparation
750 ml (3 tasses)/420 g	Farine tout usage	MISE EN PLACE LA VEILLE Cette recette peut être entièrement préparée la veille. 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 °C).2. Dans un grand bol, mélanger la farine tout usage, la farine de blé entier, la poudre de cacao, les flocons d'avoine, le bicarbonate de soude, la poudre à pâte et les pépites de chocolat.3. Dans un autre grand bol, battre la margarine et la cassonade jusqu'à consistance lisse. Ajouter les oeufs, le lait et la purée de haricots noirs puis mélanger.4. Verser les ingrédients liquides dans les ingrédients secs puis mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée, façonner de petites boules de pâte de 30 ml (1 oz) chacune. Déposer sur les plaques à pâtisserie recouvertes de papier parchemin (compter 14 biscuits par plaque).6. Couvrir les biscuits d'une autre feuille de papier parchemin et les aplatir à une épaisseur de 2 cm (1 po) en les pressant à l'aide d'une plaque à pâtisserie.7. Cuire au four à convection pendant environ 6 min (ou au four conventionnel environ 9 min) ou jusqu'à ce que leur extérieur soit cuit mais leur centre encore moelleux (leur cuisson s'achèvera lorsqu'ils refroidiront).8. Transférer sur des grilles puis laisser refroidir.
750 ml (3 tasses)/385 g	Farine de blé entier	
150 ml (2/3 tasse)/70 g	Poudre de cacao	
450 ml (1 3/4 tasse)/210 g	Flocons d'avoine à cuisson lente	
7,5 ml (1/2 c. à soupe)/7,5 g	Bicarbonate de soude	
10 ml (2 c. à thé)/8 g	Poudre à pâte	
650 ml (2 2/3 tasses)/500 g	Pépites de chocolat	
200 ml (3/4 tasse)/200 g	Margarine non hydrogénée	
500 ml (2 tasses)/350 g	Cassonade tassée	
7 un.	Œufs	
100 ml (1/3 tasse)	Lait	
1,75 L (7 tasses)/1,7 kg	Haricots noirs, égouttés, rincés et réduits en purée (équivalant à 3 1/2 conserves de 540 ml de haricots entiers)	

