



Galettes réveille-matin

Ingrédients

- 30 dattes dénoyautées
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (1/2 tasse) de noix de Grenoble (facultatif)
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 œuf
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile végétale
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable
- 1 grosse pomme rouge râpée avec la pelure
- 1 grosse carotte râpée avec la pelure



Étapes de la préparation



1 Dans une petite casserole, mélange les dattes et l'eau. Puis couvre et fais cuire à feu moyen pendant 15 minutes. Les dattes doivent former une purée. Retire du feu et laisse refroidir.

2 Pendant que les dattes cuisent, mélange les ingrédients secs (farine, noix, avoine et cannelle) dans un grand bol.



3 Dans un autre bol, mélange l'œuf, l'huile, le sirop d'érable, la pomme et la carotte. Verse cette préparation dans le bol d'ingrédients secs. Puis ajoute les dattes et mélange bien.

4 Avec tes mains, façonne 18 galettes et dépose-les sur une plaque de cuisson couverte de papier parchemin. Fais-les cuire au four à 180 °C (350 °F) pendant 20 minutes.

