



Petits rochers d'Halloween



Ingrédients

- 450 g (1 lb) de citrouille en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de beurre froid en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade légèrement tassée
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 750 ml (3 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de cannelle moulue
- 250 ml (1 tasse) d'abricots séchés en dés (environ 25 abricots)

L'aide d'un adulte est requise

Tu peux remplacer les abricots par des canneberges ou des raisins secs. Et la citrouille, par de la courge Butternut.

Valeur nutritive (par portion)

Énergie : 170 cal
 Protéines : 4 g
 Matières grasses : 6 g
 Glucides : 27 g
 Fibres : 3 g
 Sodium : 3 mg

Étapes de la préparation

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et placer la grille au centre du four.

1 Place les cubes de citrouille dans un bol allant au four à micro-ondes. Ajoute 125 ml d'eau et recouvre d'une pellicule de plastique. Fais cuire 10 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans un cube.

2 Retire la pellicule de plastique (fais attention à la vapeur !), puis écrase la citrouille à l'aide d'un pilon à pommes de terre. Ajoute le beurre, puis la cassonade et la vanille. Mélange bien.

3 Dans un autre bol, mélange l'avoine, la farine et la cannelle. Transvide les ingrédients secs dans les ingrédients humides, ajoute les abricots et mélange pour humecter.

4 Façonne en petites boules et répartis sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. Fais cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les rochers soient légèrement dorés.

Laisse refroidir tes rochers avant de les manger. Tu pourras les conserver une semaine au frigo, dans un contenant hermétique (ou deux mois au congélateur).