

Minis renversés aux petits fruits



Savourez l'harmonie des saveurs avec notre recette de minis renversés aux petits fruits. Des desserts gourmands et bienfaisants qui combleront vos papilles.

Préparation 5 min

Cuisson 20 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 175

Lipides 9

Glucides 22

Fibres 3

Protéines 4

Sodium 35

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de dattes séchées dénoyautées
- 175 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) d'eau
- 375 ml (1 $\frac{1}{2}$ tasse) de petits fruits
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

- 80 ml (? tasse) d'huile de canola
- 80 ml (? tasse) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

Préparation

1. Mettre les dattes et l'eau dans un bol les cuire 3 minutes au micro-ondes.
2. À l'aide d'une fourchette ou d'un pied mélangeur, réduire les dattes en purée.
3. Préchauffer le four à 350 °F (175 °C).
4. Dans un moule à muffins, étaler les petits fruits. *Comme j'aime bien remplir le fond des moules au complet, j'utilise seulement 10 des 12 moules.
5. Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. Réserver.
6. Dans un autre bol, mélanger la purée de dattes, les oeufs, l'huile, le lait et l'essence de vanille.
7. Incorporer les ingrédients liquides aux ingrédients secs et étendre la préparation sur les petits fruits.
8. Cuire au four 15 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.
8. Laisser tiédir et servir à l'envers avec un filet de sirop d'érable au goût.

Notes



Carol-Ann Robert – Nutritionniste Diététiste à Halifax | Directrice marketing
 Nutritionniste Diététiste à Halifax, Nouvelle-Écosse