

Galette moelleuse riche en fer à l'orange et chocolat



Ces galettes simples et originales contiennent des céréales pour bébés et des graines de tournesol pour faire le plein en fer. Cette galette se sert parfaitement comme collation, dessert ou un déjeuner sur le pouce.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 175

Lipides 8

Glucides 22

Fibres 4

Protéines 4

Sodium 195

Ingrédients

- 1 orange
- 125 ml (½ tasse) de jus d'orange
- 1 gros œuf
- 45 ml (3 c. table) d'huile végétale
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 500 ml (2 tasses) de céréales pour bébé à l'avoine

- 2.5 ml (½ c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de graines de tournesol
- 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolats mi-sucrées

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C (400°F). Tapisser une plaque de cuisson d'un papier parchemin.
2. Zester la pelure d'une orange. Réserver.
3. Au robot-culinaire, réduire en purée la chair de l'orange et le jus d'orange. Ajouter l'œuf et l'huile. Bien mélanger.
4. Dans un bol différent, mélanger la farine, les céréales pour bébés, la poudre à pâte et le sel.
5. Incorporer le mélange liquide aux ingrédients secs.
6. Ajouter les graines de tournesol, les pépites de chocolat et le zeste d'orange. Mélanger.
7. Façonner 12 petites galettes et les répartir sur la plaque.
8. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre.

Notes

Se conserve 7 jours dans un contenant hermétique à la température ambiante.



Catherine Clément-Dumas – Nutritionniste Diététiste à Vaudreuil et Valleyfield
Nutritionniste - Diététiste à Vaudreuil-Dorion