

Gâteau style pâte à biscuit et fudge



À la recherche d'une collation gourmande et équilibrée pour la Saint-Valentin ? Ce gâteau pâte à biscuit et fudge sans cuisson combine plaisir chocolaté et ingrédients simples, une option que nos nutritionnistes aiment proposer. Riche en fibres, en protéines et en bons gras insaturés, il se distingue aussi par l'ajout de céréales pour bébé, qui augmente subtilement sa teneur en fer. Pour encore plus d'inspiration, découvrez nos [15 recettes santé pour une Saint-Valentin inoubliable](#).

Préparation 15 min

Cuisson 0 min

Temps d'attente 60 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 195

Lipides 8

Glucides 26

Fibres 4

Protéines 5

Sodium 25

Ingrédients

Pâte à biscuit

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine d'avoine (ou de flocons d'avoine réduit en poudre)*
- 60 ml (¼ tasse) de céréales pour bébés à l'avoine (ou de poudre de protéine, beurre d'arachides en poudre ou poudre d'amande)
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachides naturel
- 45 ml (3 c. à soupe) de compote de pommes (ou yogourt grec à la vanille)
- 45 ml (3 c. à soupe) de sirop d'érable (ou miel)
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de mini pépites de chocolat, facultatif

Fudge

- 135 g (¾ tasse) de chocolat noir ou mi-sucré, en pépites ou haché
- 105 ml (7 c. à soupe) de lait (ou boisson végétale)
- 30 ml (2 c. à soupe) de poudre de cacao non sucrée
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia

Préparation

1. Dans un bol moyen, mélanger la farine d'avoine, les céréales pour bébés, le beurre d'arachides, la compote de pommes, le sirop d'érable, l'extrait de vanille et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Ajouter les pépites de chocolat, si désiré, et mélanger pour bien combiner.
2. Former de petites boules de pâte avec les mains. Répartir uniformément au fond d'un moule à pain tapissé de papier parchemin. Réserver au congélateur pendant la préparation du fudge.
3. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, faire fondre le chocolat de 40 à 60 secondes en remuant toutes les 20 secondes.
4. Ajouter le lait, la poudre de cacao et les graines de chia. Bien mélanger jusqu'à l'obtention d'un mélange

5. Verser le fudge chaud sur les morceaux de pâte à biscuit dans le moule. Lisser au besoin à l'aide d'une spatule pour bien couvrir les boules.
6. Réfrigérer ou placer au congélateur au moins 1 heure, ou jusqu'à ce que le fudge soit ferme.
7. Couper en 12 carrés. Garder au réfrigérateur pour une consommation dans les jours qui suivent.

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur dans un contenant hermétique.

*Pour une recette sans gluten, s'assurer de choisir des flocons d'avoine certifiés sans gluten.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec