

Grands-pères à l'érable



C'est le temps des sucres et on ne passe pas un printemps sans faire des recettes avec notre bon sirop québécois ! Faites-vous plaisir avec cette recette traditionnelle très simple et rapide à faire.

Préparation 15 min

Cuisson 15 min

Portions 6

Nutrition Facts (per serving)

Calories 270

Lipides 5

Glucides 56

Fibres 5

Protéines 5

Sodium 75

Ingrédients

- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 125 ml (½ tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de farine d'avoine
- 60 ml (¼ de tasse) de farine d'amande
- 15 ml (1 c. à soupe) de psyllium (ou de graines de chia réduit en poudre)
- 10 ml (2 c. à thé) de poudre à pâte

- 250 ml (1 tasse) de boisson d'amande à la vanille non-sucré
- 1 œuf, de calibre gros
- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans une casserole, porter à ébullition le sirop et l'eau.
2. Pendant ce temps, dans un bol moyen, mélanger les ingrédients secs.
3. Ajouter le lait, l'œuf et la vanille et bien mélanger. Laisser reposer 1 minute.
4. À l'aide d'une cuillère à crème glacée (ou une cuillère ordinaire) déposer des boules de pâte dans le liquide bouillant.
5. Réduire le feu au minimum et laisser mijoter 10 minutes
6. Laisser reposer au moins 5 minutes avant de servir.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur, mais est meilleur consommé la journée même.

Profiter de cette recette pour aller visiter des commerces locaux pour acheter un sirop d'érable québécois ! Vous pouvez ajouter une touche de fraîcheur à la recette en ajoutant du zeste d'orange au sirop d'érable.



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