

Carrés aux dattes réduits en sucre



Spécialement conçu pour les amateurs de douceurs nutritives, ce [dessert santé](#) n'est pas seulement faible en sucre, il offre aussi 6g de fibres et 9g de protéines par portion, grâce aux graines de lin et à la protéine végétale texturée. Il s'intègre donc harmonieusement dans une alimentation équilibrée pour les gourmands attentifs à leur bien-être !

Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 45 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 245

Lipides 7

Glucides 36

Fibres 6

Protéines 9

Sodium 100

Ingrédients

Pour la garniture

- 500 ml (2 tasses) de dattes dénoyautées et hachées
- 250 ml (1 tasse) d'eau
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de vanille

Pour le crumble

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
- 190 ml ($\frac{3}{4}$ tasse) de protéine végétale texturée (PVT)
- 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse) de farine de blé entier
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de graines de lin moulues
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de beurre ramolli
- 60 ml ($\frac{1}{4}$ tasse) de blancs d'oeufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 1 ml ($\frac{1}{4}$ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser un moule carré de 20 cm (8 po) et d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.
2. Dans une petite casserole, porter à ébullition les ingrédients de la garniture. Baisser le feu et laisser mijoter à découvert 12 minutes à feu doux, en remuant de temps en temps. Retirer du feu et laisser tiédir.
3. Pendant ce temps, dans un grand bol, mélanger les ingrédients du crumble. La préparation sera granuleuse.
4. Étendre la moitié du crumble dans le plat de cuisson. Appuyer légèrement à l'aide du dos d'une cuillère. Couvrir de la garniture de dattes, puis du reste du crumble.
5. Cuire au four 25 minutes. Laisser tiédir avant de servir.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec