

Scones aux canneberges et à l'orange



Ces scones protéinés aux canneberges et à l'orange sont une merveilleuse combinaison de saveurs acidulées et sucrées qui égayent vos matinées ou vos pauses gourmandes. Faciles à réaliser, ils allient le goût authentique d'une pâtisserie maison à une touche nutritive, idéale pour un déjeuner équilibré, un dessert léger ou une collation rassasiante. Avec une texture moelleuse et une dose de protéines, ils se marient parfaitement avec une tasse de thé ou un bol de yogourt pour un moment réconfortant et nourrissant.

Préparation 15 min

Cuisson 20 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 255

Lipides 6

Glucides 44

Fibres 4

Protéines 6

Sodium 290

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier
- 310 ml (1 ¼ tasse) de farine tout usage
- 60 ml (¼ tasse) de sucre granulé

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 60 ml (¼ tasse) de beurre froid, coupé en cubes*
- 180 ml (¾ tasse) de fromage cottage 1% m.g.
- 1 œuf
- 60 ml (¼ tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus d'orange
- 5 ml (2 c. à thé) de zeste d'orange finement râpé
- 250 ml (1 tasse) de canneberges séchées

Glaçage au fromage (facultatif)

- 60 ml (¼ tasse) de fromage cottage 1% m.g.
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 2,5 ml (½ c. à thé) de sirop d'érable

Préparation

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs. Incorporer le beurre froid et mélanger jusqu'à obtenir une texture granuleuse.
3. Dans un autre bol, mélanger les ingrédients liquides : fromage cottage, œuf, jus d'orange et zeste d'orange.
4. Combiner les ingrédients secs et liquides jusqu'à ce qu'une pâte se forme. Ajouter les canneberges et mélanger doucement.
5. Abaisser la pâte sur une surface légèrement farinée à environ 2,5 cm (1 pouce) d'épaisseur. Découper en 8 pointes. Répartir les scones sur la plaque en les espaçant. Vous pouvez réfrigérer la pâte à cette étape pour 30 minutes afin d'améliorer la texture finale.
6. Déposer les scones sur la plaque préparée et cuire pendant 22 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
7. Si désiré, préparer le glaçage pendant la cuisson : au mélangeur électrique, mixer le fromage cottage, l'extrait de vanille et le sirop d'érable.
8. Laisser refroidir légèrement avant de napper de glaçage.

Notes

Meilleur la journée-même. Se conserve 4 jours à température ambiante ou 3 mois au congélateur.

*Le **beurre froid en bloc** est utilisé dans cette recette pour une texture optimale. Cependant, si vous n'en avez pas sous la main, la **margarine** régulière fonctionne très bien quand même.



Gabriela Bonilla-Gauthier
Conseillère en nutrition