

Carrés aux fruits

Portions : 12 ~ Préparation : 15 minutes ~ Temps de cuisson : 40 minutes



Ingrédients

- 2 oeufs
- 80 ml (1/3 t.) d'huile de canola
- 80 ml (1/3 t.) de miel
- 250 ml (1 t.) de lait
- 5 ml (1 c. à thé) de vanille
- 375 ml (1 1/2 t.) de pommes (2 ou 3 pommes), râpées avec la pelure
- 250 ml (1 t.) de farine de blé entier
- 250 ml (1 t.) de flocons d'avoine
- 60 ml (1/4 t.) de graines de lin, moulues
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de sodium
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 125 ml (1/2 t.) de dattes dénoyautées, hachées
- 125 ml (1/2 t.) de canneberges séchées
- 125 ml (1/2 t.) d'abricots séchés, hachés ou de raisins secs

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Placer la grille au centre du four.
2. Dans un grand bol, fouetter les oeufs, le miel et l'huile. Incorporer le lait, la vanille et les pommes.
3. Dans un autre grand bol, mélanger la farine, l'avoine, le lin, la poudre à pâte, le bicarbonate de sodium et la cannelle. Ajouter les fruits séchés et mélanger.
4. Transvider les ingrédients secs dans les ingrédients humides. Mélanger à la fourchette pour humecter tous les ingrédients. Éviter de trop mélanger.
5. Transvider dans un moule rectangulaire allant au four, tapissé de papier parchemin.
6. Cuire 40 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Laisser refroidir avant de recouvrir d'une pellicule de plastique.
7. Tailler en carrés au moment de servir.