

Carrés à l'Avoine & Myrtilles

Recette Visuelle
par DAREBEE
© darebee.fr

2 tasses ~ 200g de flocons d'avoine
2 tasses ~ 300g de myrtilles surgelées
3 c.à.s de sirop d'érable

AMÉLIORER : Ajouter des noix concassées,
de la cannelle ou du clou de girofle moulu.
Remplacer le sirop d'érable par des dattes.

2 PORTIONS

INSTRUCTIONS

1. Dans une casserole, mélanger les flocons d'avoine et l'eau (rapport 1:1). Ajouter le sirop d'érable ou des dattes et bien mélanger.

2. Porter à ébullition, baisser le feu et cuire en remuant pendant 2 minutes jusqu'à ce que le mélange de flocons d'avoine épaississe.

3. Diviser le mélange en deux parties. Transférer une partie sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier sulfurisé et l'étaler à l'aide d'une cuillère.

4. Mélanger le reste avec les myrtilles fraîches ou décongelées et l'étaler sur la base.

5. Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). Enfourmer 30 minutes ou jusqu'à ce que la croûte devienne dorée.

Garnir de noix concassées et saupoudrer de cannelle ou de clou de girofle moulu.

