THE J.M. SMUCKER Co

Barres aux carottes et aux raisins

Prep Time	Cook Time	Serves	Difficulty
15 mins	25 mins	18	N/A

Ingredients

- 1 tasse (250 mL) de yogourt nature
- 1/4 tasse (50 mL) de miel
- 1/4 tasse (50 mL) d’huile végétale ou de canola
- 1 œuf
- 1 1/2 tasse (375 mL) de son de blé naturel
- 1 tasse (250 mL) de farine blanchie tout usage **Five Roses®**

  Farine blanchie tout usage

- 1 tasse (250 mL) de carottes râpées
- 1/2 tasse (125 mL) de cassonade bien tassée
- 1/2 tasse (125 mL) de raisins secs
- 1 1/2 c. à thé (7 mL) de poudre à pâte
- 1 1/2 c. à thé (7 mL) de cannelle moulue
- 1/2 c. à thé (2 mL) de bicarbonate de sodium
- 1/4 c. à thé (1 mL) de muscade moulue
- 1/4 c. à thé (1 mL) de sel

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Enduire d’un corps gras ou chemiser de papier sulfurisé un plat de cuisson de 9 x 13 pouces (23 × 33 cm).

Step 2:

Mélanger à l’aide d’un fouet le yogourt, le miel, l’huile et l’œuf dans un grand bol. Ajouter en remuant le reste des ingrédients. Remuer vigoureusement afin de bien mélanger. La pâte sera compacte.

Step 3:

Verser la pâte dans le moule préparé.

Step 4:

Faire cuire au four préchauffé pendant 20 à 25 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dent introduit au centre de la pâte en ressorte propre. Découper en 18 barres.

Si vous souhaitez faire des muffins à partir de cette recette, faites-les cuire à 375 °F (190 °C) pendant 18 à 20 minutes ou jusqu’à ce qu’un cure-dent introduit au centre de la pâte en ressorte propre.

Images

