



Biscuits Graham maison

Ingrédients

- 625 ml (2 ½ tasses) de farine de blé entier
- 250 ml (1 tasse) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de beurre froid en cubes
- 60 ml (1/4 de tasse) de lait
- 30 ml (2 c. à soupe) de miel
- 15 ml (1 c. à soupe) de vanille
- Farine tout usage (pour abaisser la pâte)



Pour préparer la pâte à biscuits

1 Dans le bol du robot culinaire, verse la farine, la cassonade, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Pulse pour mélanger. Puis, en laissant tourner le moteur du robot, ajoute les cubes de beurre un à un pour obtenir de petits grains uniformes.

2 Dans un petit bol, mélange le lait, le miel et la vanille. Verse par l'ouverture sur le couvercle du robot et laisse tourner jusqu'à la formation d'une boule.

3 Retire la boule de pâte du robot et emballe-la d'une pellicule plastique. Puis laisse-la au frigo pendant 30 minutes.



Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Valeur nutritive

(pour 2 biscuits)
Énergie : 160 Cal
Protéines : 2 g
Matières grasses : 8 g
Glucides : 22 g
Fibres : 2 g
Sodium : 32 mg



Pour façonner les biscuits

1 Demande à un adulte d'aplatir la boule de pâte sur une surface enfarinée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir une abaisse d'environ 0,25 cm d'épaisseur.

2 Taille des carrés de 5 cm de côté. Dépose les carrés sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin. À l'aide du côté plat d'un pic à brochette, forme 9 trous sur chaque biscuit.

3 Cuire 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.