



À vos fourneaux! ^{MC}

Voir les recettes à l'intérieur





Tarte ganache au chocolat avec framboises

Préparation : 20 minutes + réfrigération | **Cuisson :** 20 minutes | **Donne :** 10 portions | **Congélation :** excellente sans les fruits

Croûte

1 ½ tasse	(325 ml) de farine tout usage Robin Hood®
½ tasse	(75 ml) de sucre glace
½ c. à thé	(2 ml) de sel
½ tasse	(125 ml) de shortening Crisco® tout végétal froid, en cubes

Ganache au chocolat

1 tasse	(250 ml) de chocolat noir, haché (5 oz/150 g)
1 boîte	(370 ml) de lait concentré sucré Eagle Brand® faible en gras
2 c. à table	(30 ml) de beurre, ramolli
2 tasses	(500 ml) de framboises fraîches

1. Croûte : préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Mettre la farine, le sucre et le sel dans le robot, ajouter le shortening et actionner par impulsions jusqu'à ce que le mélange commence à prendre.

2. Transférer la pâte dans une assiette à tarte de 9 po (23 cm) en pressant également au fond et sur les côtés de l'assiette. Piquer la pâte avec une fourchette et réfrigérer pendant 30 minutes.

3. Faire cuire la pâte au four de 18 à 20 minutes ou jusqu'à ce qu'elle soit dorée. La cacher d'un papier aluminium pendant les dernières minutes de cuisson afin de l'empêcher de trop brunir si nécessaire. Laisser refroidir complètement, 30 à 40 minutes.

4. Ganache au chocolat : dans une casserole à fond épais, faire chauffer le chocolat et le lait concentré sucré sur feu moyen-faible en remuant continuellement, jusqu'à ce que le chocolat soit fondu et lisse, de 3 à 5 minutes.

5. Incorporer le beurre en remuant jusqu'à ce qu'il soit fondu et verser dans la croûte préparée. Garnir de framboises fraîches. Réfrigérer jusqu'à ce que la garniture soit prise, environ 4 heures ou toute la nuit.



Nutriments par portion : 1 portion (4,3 oz) Cal 441 | protéines 7,7 g
lipides 24,4 g | glucides 52,5 g | fibres 4,1 g | sodium 185 mg | chol 11 mg



Cupcakes printaniers

Préparation : 1 heure (incluant la décoration) | **Cuisson :** 25 minutes | **Donne :** 24 cupcakes | **Congélation :** excellente

Cupcakes

2 ½ tasses	(575 ml) de farine tout usage Robin Hood
2 tasses	(500 ml) de sucre
5 c. à thé	(25 ml) de poudre à pâte
1 c. à thé	(5 ml) de sel
1 boîte	(370 ml) de lait écrémé évaporé Carnation ® sans gras
¾ tasse	(175 ml) de beurre, ramolli
1 c. à table	(15 ml) d'extrait de vanille
3	œufs

Glaçage mousseux blanc

¾ tasse	(150 ml) de shortening Crisco ® tout végétal, ramolli
2 c. à table	(30 ml) de lait écrémé évaporé Carnation sans gras
¾ tasse	(150 ml) de beurre, ramolli
2 c. à thé	(10 ml) d'extrait de vanille
4 tasses	(1 L) de sucre glace

1. Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Tapisser 2 moules de 12 muffins de coupelles de papier et graisser légèrement le dessus des moules.

2. Cupcakes : mélanger la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel au fouet.

3. Mesurer et réserver 2 c. à table (30 ml) de lait évaporé pour le glaçage. Ajouter le reste du lait évaporé, le beurre, la vanille et les œufs au mélange de farine. Battre à régime moyen ou mélanger à l'aide du fouet jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.

4. Remplir les moules à muffins de pâte jusqu'aux trois quarts. Faire cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'un cupcake en ressorte propre. Démouler et laisser refroidir complètement sur une grille avant de glacer, 20 à 30 minutes.

5. Glaçage : battre le shortening, le lait évaporé réservé, le beurre et la vanille jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse. Ajouter le sucre, une tasse à la fois, en battant jusqu'à légèreté.

Astuce : ajouter quelques gouttes de colorant alimentaire au glaçage afin d'avoir un bel assortiment de couleurs printanières.



Nutriments par portion : 1 cupcake (3,3 oz) Cal 368 | protéines 3,8 g
lipides 18,3 g | glucides 48,5 g | fibres 0,3 g | sodium 265 mg | chol 53 mg



Soda Bread à l'avoine et aux abricots

Préparation : 10 minutes | **Cuisson :** 35 minutes | **Donne :** 12 portions | **Congélation :** non recommandée

Pain

1 boîte	(370 ml) de lait écrémé évaporé Carnation ® sans gras
⅓ tasse	(75 ml) de jus de citron
1 ½ tasse	(375 ml) de gros flocons d'avoine
⅓ tasse	(75 ml) d'huile végétale Crisco ®
3 tasses	(750 ml) de farine combinée Nutri^{MC} Robin Hood ®
3 c. à table	(45 ml) de cassonade pâle
1 ½ c. à thé	(7 ml) chacun de poudre à pâte et de bicarbonate de soude
1 c. à thé	(5 ml) de sel
1 tasse	(250 ml) d'abricots séchés, hachés

Garniture

2 c. à table	(30 ml) de gros flocons d'avoine
1 c. à thé	(5 ml) de farine combinée Nutri Robin Hood

1. Préchauffer le four à 375 °F (190 °C). Tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin.

2. Pain : dans un bol moyen, mélanger le lait évaporé et le jus de citron. Mélanger l'avoine et l'huile et laisser reposer 5 minutes. Dans un grand bol, mélanger la farine, la cassonade, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Faire un puits au centre.

3. Ajouter les ingrédients humides avec les abricots aux ingrédients secs en remuant. Pétrir doucement avec les mains enfarinées, jusqu'à ce que les ingrédients secs soient bien humectés (la pâte sera collante).

4. Transférer la pâte sur la plaque préparée et façonner un ovale de 1 po (2,5 cm) d'épaisseur en tapant avec les mains. Faire des entailles en forme de gros "X" (environ ¼ po/5 mm de profondeur) à l'aide d'un couteau coupant.

5. Garniture : presser délicatement le reste de l'avoine dans la croûte et saupoudrer de farine. Faire cuire au four de 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que ce soit doré et qu'un cure-dent inséré au centre en ressorte propre. Transférer sur une grille et laisser refroidir avant de trancher.

Astuce : remplacer les abricots séchés par d'autres fruits séchés au choix comme des canneberges ou des raisins.



Nutriments par portion : 1 tranche (4,5 oz) Cal 287 | protéines 9,8 g | lipides 7,6 g | glucides 46,8 g | fibres 5 g | sodium 431 mg | chol 1 mg



Petits pains au miel et aux épices

Préparation : 1 ½ heure (incluant le temps de levée et l'attente) | **Cuisson :** 25 minutes |

Donne : 12 petits pains | **Congélation :** non recommandée

Pâte

3 ¼ tasses (800 ml) de farine à pain Premier Choix **Robin Hood**®

1 c. à table (15 ml) de levure levée rapide

1 ½ c. à thé (7 ml) de sel

¾ tasse (150 ml) d'eau

¼ tasse (50 ml) de miel

2 c. à table (30 ml) d'huile végétale **Crisco**®

1

œuf, battu

Sirop au miel

¾ tasse (175 ml) de miel

¼ tasse (50 ml) de beurre, fondu

2 c. à thé (10 ml) chacun de cannelle et de gingembre moulus

Une pincée chacun de clou de girofle et de muscade

¾ tasse (175 ml) d'amandes, tranchées et grillées

1. Pâte : mettre la farine, la levure et le sel dans le robot et actionner pour mélanger. Entre-temps, faire chauffer l'eau, le miel, et l'huile sur feu moyen de 2 à 3 minutes.

2. Pendant que le robot fonctionne, verser lentement le mélange d'eau et l'œuf, mélanger par impulsions pendant 30 secondes ou jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Transférer dans un bol légèrement huilé et tourner la pâte afin de l'enrober d'huile. Couvrir et laisser lever dans un endroit chaud pendant 30 minutes.

3. Sirop au miel : mélanger le miel, le beurre, la cannelle, le gingembre, le clou de girofle et la muscade. Verser la moitié du mélange dans un moule à cuisson de 9 po x 13 po (3 L), graissé.

4. Abaisser la pâte sur une surface légèrement enfarinée en un rectangle de 12 po x 18 po (30 cm x 45 cm). Étendre l'autre moitié du mélange de miel sur la pâte (en laissant une bordure de 1 po/2,5 cm) et parsemer également les amandes.

5. Rouler la pâte en rouleau et couper les extrémités. Couper en 12 tranches égales et déposer les petits pains côté coupé sur le dessus dans le moule préparé. Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

6. Préchauffer le four à 375 °F (180 °C). Faire cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que les pains soient dorés. Laisser refroidir 5 minutes avant de mettre sur une plaque à pâtisserie avec un rebord.



C'est bien meilleur avec du blé canadien

Nutriments par portion : 1 petit pain (3,4 oz) Cal 309 | protéines 7 g
lipides 9,9 g | glucides 51 g | fibres 1,9 g | sodium 312 mg | chol 26 mg



C'est bien meilleur avec du blé canadien



Muffins à la noix de coco croquante

L'arôme chaud et frais de la cuisson maison, rien de tel pour solidifier les liens familiaux. En utilisant la farine Robin Hood, vous ajoutez les bienfaits incomparables du blé 100 % canadien. Après tout, rien de trop bon pour votre famille

Pour cette recette et plusieurs autres, visitez robinhood.ca

La farine combinée Nutri^{MC} Robin Hood[®]

*peut être utilisée tasse pour tasse dans toutes
vos recettes préférées!*

- *Le goût de la farine blanche*
- *Même teneur en fibres que la farine de blé entier*
- *Belle cuisson légère et dorée*



La farine combinée Nutri^{MC} contient 3 g de fibres par portion.