



Pattes d'ours maison

INGRÉDIENTS

- ½ tasse de Beurre non salé ramolli ou de margarine non-hydrogénée
- ½ tasse de cassonade
- ½ tasse de mélasse
- 1 œuf
- 1 cu à thé de vanille
- 2 ½ tasse de farine de blé
- 1 cu à thé de bicarbonate de sodium
- 1 cu à thé de cannelle moulue
- ¼ de cu thé de muscade moulue
- ¼ de cu à thé de gingembre moulue
- ¼ de cu à thé de clou de girofle moulue

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un bol, crémer le beurre avec la cassonade et la mélasse.
3. Ajouter l'œuf et la vanille. Bien mélanger.
4. Dans un autre bol, mélanger la farine de blé, le bicarbonate et les épices.
5. À la cuillère de bois, incorporer les ingrédients secs à la première préparation. Bien mélanger.
6. Tapisser une grande plaque à biscuits de papier parchemin.
7. Transvider la pâte dans une pellicule de plastique et former un boudin d'environ 2,5 cm sur 5 cm sur 15cm. Emballer et placer au frigo pendant 2 heures ou au congélateur pendant 30 minutes pour raffermir la pâte.
8. Retirer la pâte de la pellicule et couper en tranche d'environ 1 cm et placer sur la plaque.
9. À l'aide d'un pique à brochette former trois incisions sur un côté de la galette de façon à imiter la patte d'un ours.
10. Cuire au four, environ 10-12 minutes. Ne pas trop cuire. Laisser refroidir complètement sur une grille.

Quelques infos sur les ÉPICES de nos pattes d'ours



Clou de girofle

Les "clous" sont les boutons floraux séchés du giroflier, un bel arbre tropical né dans les îles Moluques.

Ses usages : On ne peut s'en passer dans les marinades et plat mijoté. Il parfume aussi le pain d'épices, les biscuits, les compotes.



Cannelle

Cette écorce d'un arbuste exotique, le camellier, se roule en séchant au soleil et forme de fins *taquaux* qui peuvent être proposés tels quels ou réduits en poudre.

Ses usages : Elle parfume compotes, tartes aux pommes ou aux poires, biscuits et gâteaux.

Astuce : Sa saveur douce permet de diminuer la quantité de sucre dans un dessert ou une boisson.



Noix de muscade

Proviens du muscadier, grand arbre tropical originaire d'Indonésie.

Son fruit possède un noyau qui est entouré d'une enveloppe fibreuse et qui renferme une amande : la noix de muscade.

Ses usages : Elle s'utilise dans les gratins, béchamel, soufflés, purée, et aussi biscuits, gâteaux.

Astuce : Choisir la présentation "noix" plutôt que poudre, à râper au dernier moment pour offrir un maximum d'arôme.



LE GINGEMBRE et ses bienfaits?

Très bon pour le système immunitaire, aide à soulager les douleurs articulaires et musculaires.

Il possède une saveur exceptionnelle et confère une note délicieusement orientale à n'importe quel plat.

Ses fines tranches marinées permettent de « nettoyer » le palais entre deux plats aux saveurs prononcées.

Il facilite la digestion et prévient les nausées chez les personnes sujettes au mal des transports et les femmes enceintes.