



Cherche et trouve...

édition biscuits oursons

Tu as envie d'un défi amusant en cuisine? Voici l'activité parfaite pour toi. Trouve tous les ingrédients et les ustensiles de cuisine qu'il te faut, enfile ton tablier et c'est parti!



À l'aide des illustrations de la page suivante, rassemble tous les éléments nécessaires pour préparer la recette de biscuits oursons. Lorsque tu les as trouvés, coche-les dans la liste. Regarde bien dans le frigo, dans le garde-manger, dans les armoires et même dans les tiroirs. On y va?

1, 2, 3... à toi de jouer!



Ingrédients



Eau



Dattes dénoyautées



Farine de blé entier



Flocons d'avoine à cuisson rapide



Lait en poudre



Bicarbonate de soude



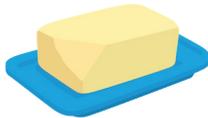
Cannelle moulue



Muscade moulue



Gingembre moulu



Beurre



Œufs



Lait



Miel

Ustensiles



Plaque à biscuits



Petite casserole



Cuillère en bois



Bols à mélanger



Tasses à mesurer pour ingrédients secs



Cuillères à mesurer



Papier parchemin



Tasse à mesurer pour ingrédients liquides



Fourchette

**Mission
accomplie!**

Tu peux maintenant
préparer cette
délicieuse collation
avec tes parents.



Biscuits ours aux dattes

Préparation : 20 minutes | Cuisson : 20 minutes | Rendement : 12 biscuits

Ingrédients

375 ml (1 ½ tasse) de dattes dénoyautées

180 ml (¾ tasse) d'eau

375 ml (1 ½ tasse) de farine de blé entier

250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine
à cuisson rapide

30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin rôties
et moulues (facultatif)

80 ml (⅓ tasse) de lait en poudre

5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude

7 ml (1 ½ c. à thé) de cannelle moulue

5 ml (1 c. à thé) de muscade moulue

5 ml (1 c. à thé) de gingembre moulu

60 ml (¼ tasse) de beurre ramolli

2 œufs

125 ml (½ tasse) de lait

60 ml (¼ tasse) de miel

Préparation

★ = pourrait nécessiter l'aide d'un adulte

- ★ 1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
- 2 Tapisser une plaque à biscuits de papier parchemin ou d'une feuille de cuisson réutilisable.
- 3 Déposer les dattes dans une petite casserole et les couvrir avec l'eau.
- ★ 4 Porter à ébullition à feu moyen-vif, couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes.
- 5 Écraser les dattes à la fourchette ou à l'aide d'un mélangeur à main pour une purée plus lisse.
- 6 Dans un grand bol, mélanger la farine de blé entier, les flocons d'avoine à cuisson rapide, les graines de lin rôties et moulues (facultatif), le lait en poudre, le bicarbonate de soude, la cannelle, la muscade et le gingembre. Réserver. [Voir la technique pour mesurer à la page suivante.](#)
- ★ 7 Faire ramollir le beurre quelques secondes au micro-ondes.
- 8 Dans un bol moyen, à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger la purée de dattes avec le beurre, les œufs, le lait et le miel. [Voir la technique pour mélanger à la page suivante.](#)
- 9 Déposer ce mélange au centre des ingrédients secs et mélanger avec une cuillère en bois.
- 10 En utilisant une tasse à mesurer de 60 ml (¼ tasse) ou une cuillère à crème glacée de 60 ml (2 oz), déposer 12 boules de pâte sur la plaque.
- 11 Avec le reste de la pâte, mettre environ 5 ml (1 c. à thé) de pâte de chaque côté des boules pour créer des oreilles et former les ours.
- ★ 12 Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre des biscuits en ressorte propre.

Astuces

Pour une collation plus soutenante, servir les biscuits avec un aliment protéiné (ex. fromage, yogourt, graines de citrouille, noix).

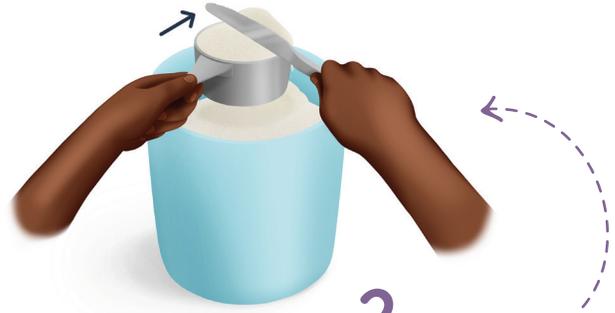
Les biscuits se conservent dans un contenant hermétique pendant 2 à 3 jours à température ambiante ou pendant 5 à 7 jours au réfrigérateur. Ils peuvent aussi être congelés.

Mesurer des ingrédients secs avec une tasse à mesurer



1

À l'aide d'une cuillère, remplir la **tasse à mesurer** appropriée jusqu'à ce que l'ingrédient dépasse du rebord. Attention de ne pas presser sur l'ingrédient avec la cuillère.



2

Utiliser le dos d'un couteau de table pour bien égaliser l'ingrédient dans la **tasse à mesurer**.



3

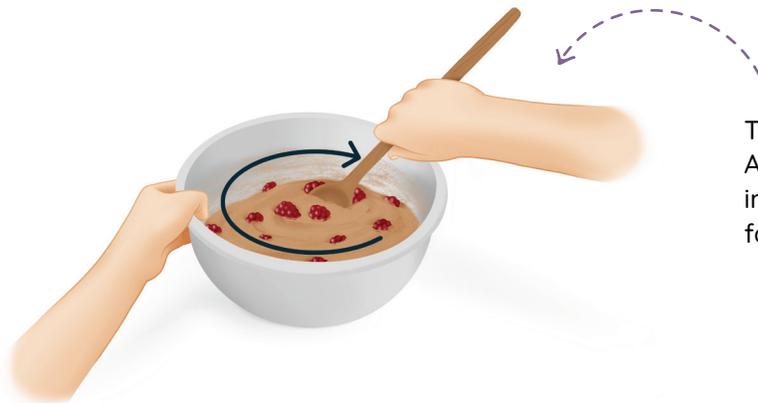
L'ingrédient sera alors bien égalisé et la mesure sera exacte.



4

Voici à quoi devrait ressembler une tasse remplie correctement.

Mélanger avec une cuillère en bois



Tenir le bol d'une main ferme. Avec l'autre main, bien mélanger les ingrédients avec la cuillère en bois en faisant de grands cercles dans le bol.