

## Les recettes de l'avoine pure

### Biscuits « si bons » à l'avoine

Source : Farine de blé entier Robin Hood (modifiée)

Donne : 3 douzaines

#### \* produits de l'avoine pure

¼ tasse	Beurre	50 ml
¼ tasse	Graisse végétale	50 ml
½ tasse	Cassonade, légèrement tassée	125 ml
1	Oeuf	1
1 c. à thé	Extrait de vanille	5 ml
½ c. à thé	Bicarbonate de soude	2,5 ml
¼ c. à thé	Sel	1 ml
1 tasse	Farine d'avoine *	250 ml
1¼ tasse	Flocons d'avoine, gros *	300 ml
1 tasse	Pépites de chocolat **	250 ml
1 tasse	Raisins secs **	250 ml
1 tasse	Noix hachées	250 ml

\*\* La recette a été faite moitié-moitié avec des pépites de chocolat et des raisins secs.

#### Préparation

Crémer ensemble le beurre, la graisse végétale, la cassonade, l'oeuf et la vanille jusqu'à consistance légère.

Ajouter le bicarbonate de soude et le sel à la farine, puis les incorporer au premier mélange en brassant bien.

Ajouter les autres ingrédients. Réfrigérer la pâte une demi-heure avant la cuisson.

Déposer à la cuiller sur une plaque à cuisson en laissant de l'espace entre les biscuits.

Cuire à 375°F 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser reposer 5 minutes sur la plaque avant de les placer avec soin sur une grille pour refroidir complètement.

Bon appétit!!!

**1 biscuit = 8 grammes d'avoine (total de la farine et des flocons d'avoine).**

### Gâteau croquant à l'avoine et aux bananes

Source : Gruau Quaker (modifiée)

Donne : 1 – gâteau 8" x 8"

#### \* produits de l'avoine pure

##### Garniture croquante

¾ tasse	Flocons d'avoine *	180 ml
⅓ tasse	Cassonade, bien tassée	75 ml
2 c. à table	Beurre ou margarine	25 ml
2 c. à table	Noix hachées (facultatif)	25 ml

##### Gâteau

½ tasse	Graisse végétale	125 ml
⅔ tasse	Sucre	150 ml
1 tasse	Banane mûre, mise en purée	250 ml
2	Oeufs, gros	2
1 c. à thé	Extrait de vanille	5 ml
2¼ tasses	Farine d'avoine *	550 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de soude	5 ml
½ tasse	Noix hachées (facultatif)	125 ml

#### Préparation

Mélanger les ingrédients de la garniture croquante dans un bol et réserver.

Crémer la graisse végétale et le sucre jusqu'à consistance légère.

Ajouter la banane en purée, les oeufs et la vanille. Bien mélanger.

Ajouter la farine, le sel, le bicarbonate de soude et les noix. Brasser seulement jusqu'à ce que tous les ingrédients soient mélangés. Ne pas trop brasser. Verser dans un moule de 8"x8". Parsemer la garniture croquante sur la pâte.

Cuire de 35 à 40 minutes à 350°F. Refroidir dans le moule sur une grille.

Bon appétit!!!

**Couper en 16 portions – chacune contient 25 grammes d'avoine (total de la farine et des flocons d'avoine).**

## Les recettes de l'avoine pure

### Barres Granola

Source : *Food That Really Schmecks* (modifiée)

Donne : 30 barres de 40 grammes

#### \* produits de l'avoine pure

2 tasses	Noix de coco sèche, non sucrée	500 ml
1½ tasse	Flocons d'avoine, gros *	375 ml
1½ tasse	Raisins secs	375 ml
2 tasses	Graines de tournesol	500 ml
⅓ tasse	Graines de sésame	75 ml
¾ tasse	Arachides ou noix de soya	180 ml
½ tasse	Fruits séchés : pommes, canneberges, abricots	125 ml
½ c. à thé	Sel	2 ml
1 tasse	Miel liquide	250 ml
1 c. à thé	Extrait de vanille	5 ml
½ tasse	Beurre d'arachide	125 ml

#### Préparation

Mélanger les ingrédients secs. Incorporer le miel, la vanille et le beurre d'arachide en utilisant les mains graissées, au besoin, pour assurer que le mélange soit bien uniforme.

Doubler une plaque à biscuits à rebords avec du papier parchemin graissé.

Presser le mélange fermement dans la plaque avec les mains graissées ou une cuiller chauffée. Utiliser deux plaques à biscuits pour l'obtention de barres plus minces.

Cuire à 275°F jusqu'à une belle couleur dorée – 35 à 40 minutes.

Retirer du four et presser de nouveau fermement pour assurer que les barres tiennent bien ensemble.

Couper en barres ou carrés selon la forme désirée.

Bon appétit!!!

**Une barre de 40 grammes contient 5,5 grammes d'avoine.**

### Riz et grains d'avoine entiers

Source : Joe Zhou de l'Agriculture Canada (modifiée)

Donne : 8 portions de ½ tasse

#### \* produits de l'avoine pure

⅓ tasse	Grains d'avoine entiers *	150 ml
2½ tasses	Eau, bouillante	625 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
2 tasses	Bouillon chaud (bœuf ou poulet)	500 ml
1 tasse	Riz à grain long	250 ml
1 c. à table	Beurre, margarine ou huile	25 ml
1	Oignon, moyen, haché	1

**Note:** les grains d'avoine sont débarrassés de l'écale.

#### Préparation

Ajouter les grains d'avoine à l'eau bouillante. Cuire à feu moyen pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée.

Ajouter le bouillon chaud et le riz à grain long aux grains d'avoine partiellement cuits.

Cuire à feu moyen pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que l'eau soit absorbée et le riz cuit.

Faire fondre le gras dans un poêlon et sauter l'oignon jusqu'à tendreté.

Mélanger le riz, l'avoine et les oignons.

Servir avec du poulet ou du bœuf au lieu de pommes de terre, de pâtes alimentaires ou de riz seulement.

Bon appétit!!!

**Une portion de ½ tasse contient 13 grammes d'avoine.**

## Les recettes de l'avoine pure

### Pain d'avoine (au robot boulanger) (jan '09)

Source: S. Henrico

Donne: 1 pain d'une livre et demie; 7 tranches épaisses ou 10 plus minces

#### \* produits de l'avoine pure

½ tasse	Eau, ébullition	125 ml
2 c. à table	Graine de lin moulue sans gluten	30 ml
1 ½ tasse	Eau	375 ml
3 c. à table	Huile végétale	45 ml
1 tasse	Farine d'avoine *	250 ml
1 tasse	Flocons d'avoine *	250 ml
½ tasse	Farine de riz blanc	125 ml
¾ tasse	Farine de maïs	175 ml
3 c. à table	Sucre	45 ml
1 c. à table	Levure pour le robot boulanger	15 ml
1 c. à table	Gomme <i>Xanthan</i>	10 ml
½ c. à thé	Sel	3 ml

#### Préparation

Régler le robot boulanger à **vitesse rapide**. Mélange la graine de lin moulue sans gluten avec ½ tasse d'eau et laisser reposer 10 minutes ou vous pouvez le remplacer avec un grand oeuf. Ajouter l'eau, l'huile et le mélange de graine de lin moulue lin dans le contenant du robot boulanger. Mélanger les ingrédients secs dans un bol séparé. Activer le robot boulanger et ajouter lentement les ingrédients secs au mélange des liquides jusqu'à ce que le batteur ait réalisé un mélange homogène. Lorsque tous les ingrédients secs ont été ajoutés, nettoyer les bords du contenant avec une spatule de caoutchouc pour que le tout soit intégré dans la pâte à pain. Lisser le dessus de la pâte à l'aide de la spatule. Fermer le robot boulanger et continuer l'opération à **vitesse rapide**. À la fin du cycle, laisser le pain refroidir légèrement puis le retirer du contenant.

Bon appétit!

**Chaque tranche épaisses contient 32 grammes d'avoine et chaque tranche mince**

9633 rue Clément, Lasalle, Québec H8R 4B4  
 Telephone (514) 363-2066 Fax (514) 363-1614  
 Appelez sans frais: 1-866-727-3628

Courriel: [info@creamhillestates.com](mailto:info@creamhillestates.com)

[www.creamhillestates.com](http://www.creamhillestates.com)

**contient 23 grammes. (total de farine d'avoine et flocons d'avoine)**

Pour d'autres conseils au sujet de la fabrication de pain sans gluten à différentes vitesses du robot boulanger, consulter : *125 Best Gluten-Free Recipes by Washburn and Butt – page 80.*

### Pain d'avoine – Méthode artisanale (jan '09)

Source:

Donne : 9 tranches si vous faites un pain rond.

#### \* produits de l'avoine pure

¼ tasse	Eau, tiède	300 ml
1 tasses	Farine d'avoine *	250 ml
½ tasse	Farine de riz blanc ou amidon de pomme de terre ou amidon de tapioca	125 ml
¾ tasse	Farine de maïs ou sorgho	175 ml
1 tasse	Flocons d'avoine *	250 ml
2 c. à table	Graine de lin moulue sans gluten	125 ml
2 c. à thé	Gomme <i>Xanthan</i>	10 ml
2 c. à table	Sucre	30 ml
2 c. à table	Huile végétale	30 ml
1 c. à thé	Sel	5 ml
2 c. à table	Levure instantanée sans gluten	30 ml
½ c. à thé	Cidre de pomme	3 ml
½ tasse	Lait de beurre	125 ml

#### Préparation

Dissoudre 1 c. à thé de sucre dans ¾ tasse d'eau tiède. Saupoudrer la levure sur l'eau et laisser reposer 10 minutes sans remuer. Mélange la graine de lin moulue sans gluten avec ½ tasse d'eau et laisser reposer 10 minutes ou vous pouvez le remplacer avec un grand oeuf. Mélanger les ingrédients secs dans un bol séparé. Ajouter la levure dissoute et mélanger à haute vitesse de 2 à 3 minutes. La pâte est légèrement collante. Verser la pâte à la cuiller dans le moule graissée. La laisser lever dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume (environ 1 heure).

Cuire à 350°F environ 45 minutes. sur chaque côté et cuit au four pour un additional 10 minutes chaque

## Les recettes de l'avoine pure



côté. Mettez le moule sur chaque côté et cuisez au four pour un additional 10 minutes chaque côté.

Bon appétit!!!

Chaque tranche contient 25 grammes d'avoine.

### Gateau au Chocolat

Source: Eat Hearty (Margolese & Margolese) (modifiée)

Donne: 1- gâteau 9" x 13"

#### \* produits de l'avoine pure

¾ tasse	Huile végétale	180 ml
1 tasse	Sucre	250 ml
¾ tasse	Lait 1% ou 2%	180 ml
6 c. à table	Poudre de cacao	150 ml
1¼ tasse	Farine d'avoine *	300 ml
1½ c. à thé	Poudre à pâte	7 ml
¼ c. à thé	Sel	1 ml
1 c. à thé	Gomme <i>Xanthan</i>	5 ml
3	Oeufs	3
1½ c. à thé	Extrait de vanille	7 ml
1 c. à thé	Cannelle	5 ml

#### Préparation

Mélanger toutes les ingrédients dans une bol et brasser jusqu'à ce que tous les ingrédients forme un mélange homogène.

Verser le mélange dans un moule de 9" x 13" légèrement huilé. Cuire de 30 à 40 minutes à 350°F. Laisser refroidir dans le moule, sur une grille.

Rapide, facile et délicieux. Bon appétit!!!

Couper en 12 portions – chacune contient 12 grammes d'avoine (farine).

### Sablé d'avoine

Source: Canadian Living (modifiée)

Donne: 6 douzaines, petits biscuits ronds

#### \* produits de l'avoine pure

1 tasse	Beurre	250 ml
¾ tasse	Cassonade, légèrement tassée	180 ml
2 c. à thé	Extrait de vanille	10 ml
2 tasse	Farine d'avoine *	500 ml
1 tasse	Flocons d'avoine *	250 ml
⅔ tasse	Farine de riz	150 ml

#### Préparation

Crémer ensemble le beurre et la cassonade, adjouté la vanille. Adjouté graduellement les farines et les flocons d'avoine avec une cuiller ou vos mains propre. Réfrigérer la pâte pour 20 minutes.

Rouler la pâte sur une surface légèrement enfarinée en utilisant la farine d'avoine réservé, à environ ¼ de pouce d'épaisseur (5 mm) ou entre deux feuilles de papier ciré légèrement enfariné. Déposer à la cuillère sur une plaque à biscuits, les morceaux non graissés; piquer à la fourchette.

Cuire à 325°F 20 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Les placer sur une grille pour refroidir complètement.

Bon appétit!!!

1 biscuit = 4 grammes d'avoine (total de la farine et des flocons d'avoine).

## Les recettes de l'avoine pure



### Pain d'épice (personnages ou maison)

Source: *The Secrets of Baking (Modified for Gluten-free)*

Donne : 24 personnages ou une maison

#### \* produits de l'avoine pure

½ tasse	Shortening	125 ml
¾ tasse	Cassonade, tassée	175 ml
1	Oeuf	1
¼ tasse	Mélasse	50 ml
2 ¼ tasses	Farine d'avoine *	550 ml
½ tasse	Farine de riz sans gluten	125 ml
½ tasse	Farine de pomme de terre sans gluten	125 ml
2 c. à table	Gingembre	30 ml
1 ½ c. à thé	Cannelle	7,5 ml
1 c. à thé	Piment de la Jamaïque moulu	5 ml
½ c. à thé	Clou de girofle moulu	2,5 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de soude	5 ml
¼ c. à thé	Sel	1 ml

Crémer le shortening et la cassonade. Ajouter l'œuf et la mélasse et battre jusqu'à ce que le mélange ait une consistance légère et aérée.

Combiner séparément tous les ingrédients secs (farines, épices, bicarbonate de soude et sel).

Ajouter graduellement les ingrédients secs au premier mélange. Continuer de battre jusqu'à ce que la pâte puisse former une balle.

Diviser la pâte en deux parties. Aplatis pour former un cercle et réfrigérer ½ heure.

Rouler la pâte entre deux feuilles de papier ciré jusqu'à ce qu'elle ait ¼ de pouce d'épaisseur.

Découper à l'emporte-pièce selon le patron désiré (personnage ou pièce de maison).

Soulever délicatement les biscuits du papier ciré avec une spatule enfarinée.

Placer sur une tôle à biscuits recouverte de papier parchemin.

Cuire 12 minutes à 350° F. Laisser refroidir sur une grille, puis décorer.

**Note:** On peut aussi découper les patrons directement sur le papier ciré et les cuire dessus. De cette façon, on n'a pas besoin de papier parchemin sur la tôle à biscuits.

**1 bonhomme en pain d'épice = 23 grammes de farine d'avoine.**

Bon appétit!!!

### Pilaf aux grains d'avoine entiers

Source : Sandra Henrico

Donne : 8 portions

#### \* produit de l'avoine pure

6 tasses	Eau bouillante	1500 ml
2½ tasses	Grains d'avoine entiers *	625 ml
¼ tasse	Beurre	60 ml
½ tasse	Oignons hachés	125 ml
¼ tasse	Amandes, blanchies, effilées	60 ml
2 c. à table	Romarin frais	30 ml
	<b>ou</b>	
2 c. à thé	Romarin séché	10 ml
2	Tomates moyennes hachées	2
2 tasses	Pois verts congelés, cuits	500 ml
½ c. à thé	Sel	2,5 ml
1 c. à thé	Poivre	5 ml

Amener l'eau à ébullition et y ajouter les grains d'avoine. Retirer du feu, couvrir et laisser reposer 30 minutes. Ramener à ébullition rapide puis laisser mijoter durant 35-45 minutes. La quantité d'eau devrait être suffisante mais vérifier après 15 minutes de cuisson et, au besoin, en ajouter ½ tasse. Fondre le beurre dans un poêlon et y dorer les amandes, puis ajouter les oignons et cuire jusqu'à ce qu'ils soient transparents. Ajouter les grains d'avoine cuits, le romarin frais ou séché, les tomates et les pois verts cuits. Saler et poivrer au goût. Servir comme mets d'accompagnement dans un repas chaud ou refroidir et servir en salade.

**Une portion = 50 grammes d'avoine.**

## Les recettes de l'avoine pure

### Flan aux fruits

Donne: 1 flan de 9 pouces – 10 portions

#### \* produit de l'avoine pure

#### Pâte

1 ½ tasse	Farine d'avoine *	375 ml
½ tasse	Farine de tapioca	125 ml
½ tasse	Beurre demi-sel	100 ml
1 c. à table	Sucre	15 ml
1	Jaune d'oeuf	1
1 c. à table	Jus de citron	15 ml

Mesurer les farines et le sucre dans un grand bol. Couper le beurre en cubes d'un pouce et l'ajouter au mélange. Incorporer le beurre dans le mélange avec un mélangeur à pâtisserie ou deux couteaux ou vos doigts jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un sable grossier. Ajouter le jaune d'oeuf et le jus de citron et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que la préparation commence à s'agglomérer.

Réfrigérer 10 minutes.

Placer la pâte froide sur une feuille de papier ciré assez grande pour y rouler un cercle de 12 pouces de pâte. Couvrir d'une autre feuille de papier ciré et rouler la pâte. Enlever le papier ciré du dessus et retourner la pâte dans une assiette à flan. Enlever délicatement le papier ciré et ajuster la pâte dans l'assiette. Couvrir la pâte avec du papier parchemin et lui faire prendre forme avec des «pastry beads». Cuire 10 minutes à 350° F. Enlever le papier parchemin et continuer de cuire 8 minutes.

#### Préparation de la crème pâtissière

2	Oeufs légèrement battus	2
1 tasse	Lait	250 ml
3 c. à table	Sucre	45 ml

Placer tous les ingrédients dans la partie supérieure d'un bain-marie. Cuire lentement en brassant le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe et colle à une cuiller de métal. Retirer du feu et réfrigérer jusqu'à ce que la préparation soit froide et épaissie.

Verser dans la pâte à tarte refroidie.

#### Garniture de fruits et glace

Disposer joliment des morceaux de fruits coupés ou des baies sur la crème pâtissière. Mesurer ½ tasse de gelée de pomme et 1 c. à table d'eau dans une casserole. Chauffer directement sur le feu jusqu'à ce que la gelée ait fondu. Laisser reposer 5 minutes. Verser délicatement la glace chaude sur le flan aux fruits.

**Chaque portion = 38 grammes de farine d'avoine.**

Bon appétit!

#### Pâte à tarte

Rendement : 1 assiette à tarte de 9 pouces – 10 portions

#### \* produits de l'avoine pure

#### Pâte

1 ½ tasse	Farine d'avoine *	375 ml
½ tasse	Farine de tapioca	125 ml
1 c. à table	Sucre	15 ml
½ tasse	Beurre demi-sel	100 ml
1	Jaune d'oeuf	1
1 c. à table	Jus de citron	15 ml

Mesurer les deux farines et le sucre dans un grand bol. Couper le beurre en cubes d'un pouce et l'ajouter au mélange. Incorporer le beurre dans le mélange avec un mélangeur à pâtisserie ou deux couteaux ou vos doigts jusqu'à ce que le mélange ait la consistance d'un sable grossier. Ajouter le jaune d'oeuf et le jus de citron et mélanger avec une fourchette jusqu'à ce que la préparation commence à s'agglomérer. Réfrigérer 10 minutes. Placer la pâte froide sur une feuille de papier ciré assez grande pour pouvoir rouler un cercle de 12 pouces de pâte. Couvrir d'une autre feuille de papier ciré et rouler la pâte. Enlever le papier ciré du dessus et retourner la pâte dans

## Les recettes de l'avoine pure



une assiette à tarte. Enlever délicatement le papier ciré et ajuster la pâte dans l'assiette.

**Préparation cuite** – Couvrir la pâte avec du papier parchemin et lui faire prendre forme avec des « pastry beads ». Cuire 10 minutes à 350° F. Enlever le papier parchemin et continuer de cuire 8 minutes. Verser la préparation cuite sur la pâte.

**Préparation non cuite** – Ajouter la préparation et utiliser les retailles de pâte pour découper des formes dont couvrir la tarte. Cuire selon le mode de préparation de la recette de tarte.

**Chaque portion = 38 grammes de farine d'avoine.**

### Carmelitas

Source : Nanny Jean (recette modifiée → sans gluten)

Donne: un moule de 13" x 9" (35 carrés)

**\* produits d'avoine pure**

### Base et dessus

1 1/3 tasse Farine d'avoine * ou mélange de farine SG	325 ml
1 tasse Flocons d'avoine*	250 ml
3/4 tasse Cassonade	175 ml
1/2 tsp Bicarbonate de soude	2,5 ml
1/2 tsp Sel	2,5 ml
3/4 tasse Beurre ou margarine	175 ml

### Filling

32 Caramels	32
(ou 6 tablettes de caramel Mcintosh)	
5 c. à table Crème de table légère	75 ml
1 tasse Brisures de chocolat	250 ml
1/2 tasse Noix de Grenobles ou pacanes hachées	125 ml

Bien mélanger farine, sel et bicarbonate de soude, puis y ajouter la cassonade et les flocons d'avoine (pour les personnes qui préfèrent la texture du gruau à cuisson rapide, hacher les flocons à l'ancienne jusqu'à environ la moitié

de leur taille). Couper le beurre dans les ingrédients secs jusqu'à la consistance de grumeaux.

Presser la moitié du mélange dans un moule légèrement graissé. Cuire à 350°F environ 10 minutes ou jusqu'à l'atteinte d'un beau brun doré.

**Pendant ce temps**, faire fondre les caramels dans la crème jusqu'à consistance lisse.

Retirer le moule du four. Répandre les brisures de chocolat et les noix sur la base. Verser le mélange de caramel par dessus. Ajouter le reste du mélange de flocons d'avoine. Remettre au four à 350°F de 10 à 15 minutes ou jusqu'à l'atteinte d'un beau brun doré.

Refroidir puis couper en carrés.

**Préparation avec mélange de farine SG : chaque carré contient 8 grammes d'avoine.**  
**Préparation avec farine d'avoine : chaque carré contient 15 grammes d'avoine.**

Bon appétit!

### Biscuits craquants

Source: *Gluten-A-Gogo Blog site*.

Donne: une plaque à biscuits de 8" x 12" (environ 24 morceaux)

**\* produits d'avoine pure**

1/2 tasse Beurre ramolli	125 ml
1 c. à thé Extrait de vanille	5 ml
1/2 c. à thé Sel	2,5 ml
1/2 tasse Sucre	125 ml
1/3 tasse Farine de riz brun	75 ml
1/3 tasse Farine d'avoine *	75 ml
1/3 tasse Farine de riz blanc	75 ml
<b>ou</b> riz glutineux	
1/3 tasse Farine d'arrow-root	75 ml
<b>ou</b> de tapioca	
1/2 tasse Brisures de chocolat **	125 ml

9633 rue Clément, Lasalle, Québec H8R 4B4  
Telephone (514) 363-2066 Fax (514) 363-1614  
Appelez sans frais: 1-866-727-3628

Courriel: [info@creamhillestates.com](mailto:info@creamhillestates.com)

[www.creamhillestates.com](http://www.creamhillestates.com)

## Les recettes de l'avoine pure



½ tasse Pacanes hachées \*\* 125 ml

\*\* Au choix, on peut mettre des brisures de chocolat sur une moitié de la plaque et des pacanes sur l'autre ou les mélanger sur toute la surface.

Chauffer le four à 350°F. Doubler de papier parchemin une plaque à biscuits de 8" x 12" ou la demie d'une plaque à biscuits régulière.

Mélanger les farines dans un bol. Dans un autre bol, crémier le beurre et y ajouter le sucre, la vanille et le sel jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajouter alors les farines lentement et mêler jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Déposer sur la tôle à biscuits et, avec vos mains, presser la pâte jusqu'à ce qu'elle soit uniformément répartie sur le papier parchemin. Si la pâte est collante, tremper les doigts dans un peu d'eau. Répartir les brisures de chocolat et les pacanes sur la surface et les presser légèrement dans la pâte.

Cuire 30-40 minutes (la pâte est d'un beau brun doré). Retirer du four et, avec un couteau bien aiguisé, découper immédiatement en 24 biscuits uniformes en pressant légèrement le dessus de la pâte **ou** laisser refroidir complètement pour ensuite briser en morceaux irréguliers comme du caramel dur.

**1 morceau contient 2 grammes de farine d'avoine.**

Bon appétit!!!!

### Carrés aux dattes

Source : *The Canadian Living Cookbook*

(recette modifiée → sans gluten)

Donne: un moule de 9" x 9" square (25 carrés)

\* **produits d'avoine pure**

### Garniture

2 tasses Dattes hachées 500 ml

1 tasse Eau 250 ml

½ tasse Sucre, brun ou blanc 125 ml

2 c. à table Jus de citron 30 ml

### Base et dessus

1½ tasse Farine d'avoine \* ou 325 ml  
mélange de farine SG

¼ c. à thé Sel 1 ml

1 c. à thé Bicarbonate de soude 5 ml

1 tasse Cassonade 250 ml

1¾ tasse Flocons d'avoine \* 425 ml

¾ tasse Beurre ou margarine 175 ml

Placer les ingrédients de la garniture dans une petite casserole. Chauffer à feu moyen jusqu'à consistance lisse et épaisse en brassant constamment. Refroidir.

Bien mélanger farine, sel et bicarbonate de soude, puis y ajouter la cassonade et les flocons d'avoine (pour les personnes qui préfèrent la texture du gruau à cuisson rapide, hacher les flocons à l'ancienne jusqu'à environ la moitié de leur taille). Couper le beurre dans les ingrédients secs jusqu'à la consistance de grumeaux. Presser la moitié du mélange dans un moule légèrement graissé. Recouvrir de la garniture aux dattes. Déposer délicatement le reste du mélange sur le dessus. Presser légèrement.

Cuire à 375°F pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que la surface soit d'un beau brun doré. Refroidir, puis couper en carrés.

**Préparation avec mélange de farine SG :  
chaque carré contient 8 grammes d'avoine.  
Préparation avec farine d'avoine : chaque  
carré contient 15 grammes d'avoine.**

Bon appétit!

9633 rue Clément, Lasalle, Québec H8R 4B4  
Telephone (514) 363-2066 Fax (514) 363-1614  
Appelez sans frais: 1-866-727-3628

Courriel: [info@creamhillestates.com](mailto:info@creamhillestates.com)

[www.creamhillestates.com](http://www.creamhillestates.com)

## Les recettes de l'avoine pure

### Gâteau au citron et à l'avoine

Source : *Gluten-Free 101* de Carol Fenster, Ph.D. (modifiée)

Donne : 12 portions

#### \* produits d'avoine pure

½ tasse	Beurre ou margarine	125 ml
1¼ tasse	Sucre blanc	300 ml
2	Gros œufs	2
2 c. à table	Zeste de citron râpé	30 ml
1½ tasse	Mélange de farines sans gluten**	375 ml
½ tasse	Farine d'avoine*	125 ml
½ tasse	Flocons d'avoine à l'ancienne*	125 ml
½ c. à thé	Poudre à pâte	2,5 ml
½ c. à thé	Bicarbonate de soude	2,5 ml
½ c. à thé	Sel	2,5 ml
1 ¼ tasse	Lait de beurre	300 ml
1 c. à thé	Essence de vanille	5 ml

Tous les ingrédients doivent être à la température de la pièce. Préchauffer le four à 325 F. Graisser généreusement un moule « Bundt » de 10 tasses.

Avec un malaxeur électrique et un grand bol à mélanger, crémier le beurre et le sucre 2 minutes à vitesse moyenne. En continuant de mélanger à faible vitesse, ajouter les œufs puis le zeste de citron râpé.

Tamiser ensemble le mélange de farines sans gluten, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Y ajouter la farine d'avoine et les flocons d'avoine. Ajouter la vanille au lait de beurre. En battant à faible vitesse, ajouter les ingrédients secs dans le mélange de beurre et sucre, en alternant avec le lait de beurre, en commençant et en terminant avec les ingrédients secs. Arrêter de battre dès que mélangé. Verser la pâte à la cuiller dans le moule.

Cuire de 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit d'un beau brun doré et qu'un cure dent inséré au centre du gâteau en ressort sec. Laisser refroidir dans le moule 5 minutes. Retirer du moule et refroidir complètement sur une grille.

Un gâteau onctueux et délicieux qui, pour des occasions spéciales, peut être recouvert de glace au citron et gingembre.

**1 portion du gâteau au citron et à l'avoine contient 10 grammes de farine d'avoine et flocons d'avoine.**

#### \*\*Le mélange de farines sans gluten de Carol

1½ tasse	Farine de sorgho	375 ml
1½ tasse	Amidon de pomme de terre	375 ml
1tasse	Farine de tapioca	250 ml
½ tasse	Farine de maïs	125 ml

Donne 4½ tasses (1125 ml) de mélange.

#### Glace au citron et au gingembre

1 tasse	Sucre à glacer	250 ml
1 c. à thé	Gingembre moulu	5 ml
1 c. à table	Beurre fondu	15 ml
3 c. à table	Lait	45 ml
2 c. à table	Jus de citron	30 ml
1 c. à thé	Zeste de citron	5 ml

Tamiser le sucre à glacer dans un bol, y ajouter en brassant le beurre fondu, le gingembre, le lait, le jus de citron et le zeste de citron. Battre jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Le mélange est moins épais qu'un glaçage ordinaire, ce qui lui permet de couler sur les côtés du gâteau.

## Les recettes de l'avoine pure

### Craquelins à la moutarde et au fromage

Source

Donne : 4½ douzaine de craquelins

#### \* produits d'avoine pure

½ tasse	Beurre non salé, froid, coupé en morceaux d'une c. à table	125 ml
2½ tasses	Fromage suisse, râpé grossièrement (½ livre / 225 g)	625 ml
1 tasse	Farine d'avoine*	250 ml
3 c. à table	Moutarde de Dijon	45 ml
2 c. à thé	Moutarde sèche en poudre	10 ml
1½ c. à thé	Graines de moutarde	7 ml
½ c. à thé	Sel	2,5 ml

Mélanger le beurre et le fromage dans le robot jusqu'à ce qu'il soit presque lisse. Ajouter les autres ingrédients et donner des impulsions jusqu'à ce que la préparation soit mélangée sans plus. Diviser la pâte en deux, déposer sur deux feuilles de papier ciré et rouler chaque demie jusqu'à la formation d'une bûche de 8 pouces de long. Envelopper chaque bûche dans du papier ciré puis du papier d'aluminium et congeler jusqu'à fermeté - 1½ à 2 heures.

Préchauffer le four à 350 F.

Couper les bûches en tranches de ¼ de pouce et placer à un pouce d'intervalle sur une tôle à biscuits beurrée. Si l'on fait cuire deux tôles en même temps, en placer une au tiers du haut du four et l'autre au tiers du bas et les changer de place au milieu de la cuisson. Cuire jusqu'à ce que le tour des craquelins soit d'un beau brun doré, environ 15 minutes.

Refroidir les craquelins sur une grille.  
Délicieux!

**Note :** Les bûches peuvent être gardées au congélateur et cuites plus tard. Les retirer du congélateur 10 minutes avant de les couper.

Chaque craquelin contient 2 grammes de farine d'avoine.

### Muffins croustillants à la citrouille

Donne : 12 gros muffins

#### \* produits de l'avoine pure

1¾ tasse	farine d'avoine*	450 ml
¼ tasse	sucre	65 ml
1 c. à table	poudre à pâte	15 ml
½ c. à thé	sel	2,5 ml
½ c. à thé	cannelle	2,5 ml
¼ c. à thé	clou moulu	2 ml
¼ c. à thé	muscade	2 ml
½ tasse	raisins secs	125 ml
⅔ tasse	lait 2 %	160 ml
½ tasse	citrouille en conserve	125 ml
⅓ tasse	huile végétale	80 ml
1	oeuf	1
2 c. à table	cassonade	30 ml

Mélanger la farine d'avoine, le sucre, la poudre à pâte, le sel et les épices dans un grand bol. Insérer les raisins secs dans ce mélange.

Bien mélanger le lait, la citrouille, l'huile végétale et l'œuf dans un petit bol. Ajouter les ingrédients liquides d'un coup aux ingrédients secs. Brasser pour humecter seulement.

Emplir des moules à muffins aux ⅔ des moules. Facultatif - saupoudrer généreusement de cassonade.

Cuire à 400 F pendant 20-25 minutes.

**1 muffin contient 18 grammes de farine d'avoine.**

Bon appétit!

Source: adapté de Robin Hood Canadian Flour Cook Book

## Les recettes de l'avoine pure



### Muffins à l'avoine et aux bananes

Donne: 12 gros muffins

Cuire à 400°F pendant 20-25 minutes.

#### \* produits de l'avoine pure

1¼ tasse	Flocons d'avoine *	300 ml
½ tasse	Yogourt, nature	125 ml
½ tasse	Lait, 1% ou écrémé	125 ml
½ tasse	Cassonade	125 ml
½ tasse	Huile tournesol	75 ml
2	Banane mûre,	2
	grande, mise en purée	
1	Oeuf, grand	1
	légèrement battu	
1½ tasse	Farine d'avoine*	375 ml
½ c. à thé	Cannelle	7 ml
½ c. à thé	Muscade	7 ml
½ c. à thé	Sel	7 ml
2 c. à thé	Poudre à pâte	10 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de soude	5 ml

#### Préparation

Mélanger les flocons d'avoine, yogourt et lait dans un bol. Laissez tremper pendant 10 minutes.

Mélanger la farine d'avoine, la poudre à pâte, la bicarbonate de soude, le sel et les épices dans un grand bol.

Ajouter la cassonade, la banane en purée, l'oeuf et l'huile à la mixture des flocons d'avoine. Bien mélanger.

Ajouter les ingrédients secs à la mixture des flocons d'avoine. Bien mélanger.

Emplir des moules à muffins aux ⅔ des moules. Cuire pendant 20-25 minutes.

**1 muffin contient 25 grammes d'avoine (total de farine et flocons d'avoine).**

Bon appétit!

Source: recette original de Château Cream Hill.

### Biscuits à l'avoine et raisin sec

Donne: 54 biscuits

*Sans noix et peut être fait sans l'oeuf et sans lactose.*

#### \* produits de l'avoine pure

¾ tasse	Beurre mou	175 ml
	ou margarine sans lactose	
½ tasse	Cassonade,	125 ml
	légèrement tassée	
½ tasse	Sucre blanc	125 ml
1	Oeuf, grand***	1
2 c. à thé	Extrait de vanille	10 ml
¾ c. à thé	Bicarbonate de soude	4 ml
¾ tasse	Farine d'avoine *	175 ml
2½ tasse	Flocons d'avoine, gros *	625 ml
¼ tasse	Farine de tapioca	50 ml
½ c. à thé	Gomme <i>Xanthane</i>	2,5 ml
1½ tasses	Brisures de chocolat **	375 ml
	<b>OU</b>	
1½ tasses	Raisins sec **	375 ml

\*\* Vous pouvez ajouter des brisures de chocolat à la moitié de la recette et des raisins secs à l'autre moitié

\*\*\* Omettez l'oeuf et combinez 2 tbsps (25ml) la farine de lin ou fondez la linette avec ¼ tasse eau chaude (50ml). Laissez pour 5 minutes. Ajoutez avec la vanille.

#### Préparation

Crémer ensemble le beurre, la cassonade, l'œuf et la vanille jusqu'à une consistance légère.

Mélanger le bicarbonate de soude, la gomme *Xanthane*, les farines de tapioca et d'avoine. Puis les incorporer au premier mélange en brassant bien. Ajouter les flocons d'avoine et les brisures de chocolat et / ou les raisins sec.

Déposer à la cuiller sur une plaque à cuisson beurrée en laissant de l'espace entre les biscuits.

Cuire à 350°F (180°C) pour 10 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser reposer 2-3 minutes

## Les recettes de l'avoine pure

sur la plaque avant de les placer avec soin sur une grille pour refroidir complètement.

Bon appétit!!

**1 biscuit = 7 grammes d'avoine (total de la farine et des flocons d'avoine).**

Source: Washburn and Butt. The Complete Gluten-Free Cookbook. p.268

<http://www.bestbreadrecipes.com/glutenfree.htm>