



Barres de céréales

Ingrédients

- 125 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 œuf
- un verre de flocons d'avoine
- 200 g de farine
- 2 cuillérées à café de levure chimique
- 2 cuillérées à café de cannelle en poudre
- 15 cl de lait

Ajouter selon vos goûts ou la saison des amandes entières ou en poudre, des fruits secs, des pommes râpées, des pépites de chocolat ou des épices...

Préparation

Travailler le beurre avec le sucre puis ajouter l'œuf.

Mélanger les flocons d'avoine, la farine, la levure chimique, les épices, les pommes ou le chocolat (...) et le lait. Bien travailler cette pâte.

Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, former deux pains longs et plats à partir de la préparation.

Faire chauffer le four à 200° et cuire ces pains pendant 20 minutes. Au sortir du four, découper les en tranches de 1 à 2 cm d'épaisseur.

Réduire la température du four à 100° et enfourner à nouveau 30 minutes jusqu'à ce que les croquets soient croustillants.

Pour la petite histoire

Cette recette est une spécialité Italienne dite « croquets ». Ces « croquets » sont des biscuits secs que l'on peut consommer immédiatement ou conserver dans une boîte en fer pour garder le croquant. Traditionnellement, on les trempe dans le café ou le thé.