

Pattes d'ours maison

1 grosse patate douce (environ 1 tasse de chair en purée)

1/3 tasse de beurre

2 c. à thé de vinaigre de cidre

1/4 tasse de cassonade

1/4 tasse de mélasse

1 œuf

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à thé de cannelle

1/4 c. à thé de muscade moulue

1/4 c. à thé de gingembre moulu

1 1/2 tasse de farine tout usage non blanchie

1/4 tasse de graines de lin moulues

Farine tout usage non blanchie (pour fariner les mains)

Préparation

1. Préchauffer le four à 400 °F. Beurrer légèrement une plaque de cuisson.
2. Couper la patate douce en 2 et déposer sur une assiette, côté chair vers le bas. Cuire au four à micro-ondes de 5 à 7 minutes ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau s'insère facilement dans la chair. Laisser tiédir 5 minutes.
3. Dans un grand bol, faire fondre le beurre au four à micro-ondes 1 minute.
4. À l'aide d'une cuillère, gratter la chair de la patate douce et l'ajouter au beurre fondu.
5. À l'aide d'une fourchette, écraser la chair en purée. Incorporer le vinaigre.
6. Ajouter la cassonade, la mélasse, l'œuf, le bicarbonate de soude et les épices. Bien mélanger.
7. Ajouter la farine et les graines de lin et mélanger.
8. À l'aide d'une cuillère, prélever 2 c. à soupe de pâte et déposer sur la plaque de cuisson. Avec les mains légèrement farinées, aplatir la pâte de façon à obtenir un ovale. Répéter l'opération pour obtenir environ 16 biscuits.
9. À l'aide d'un couteau, faire 3 petites incisions sur chaque biscuit pour imiter la forme d'une patte.

10. Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent inséré au centre d'une galette en ressorte propre.

Se conserve 5 jours dans un contenant hermétique à température ambiante ou 2 mois au congélateur.

ATTENTION : La pâte sera collante, alors n'oubliez pas de bien fariner vos mains. Cette farine sera rapidement absorbée par la pâte.

INFO SANTÉ : Contrairement aux fameuses pattes d'ours du commerce, notre recette ne contient aucun édulcorant artificiel ni d'huile de palme modifiée, un produit néfaste pour la santé et l'environnement. À poids égal, nos pattes d'ours sont deux fois moins salées, contiennent 30 % moins de sucre et coûtent deux fois moins cher que celles du commerce. Et elles sont aussi plus écolo : adieu petits sachets à la poubelle. Vive les patates d'ours futées!

Source : <https://cuisinez.telequebec.tv/recettes/2628/pattes-d-ours-maison>