



GESTIONNAIRE DE L'HERITAGE DU VIEUX-SAINT-EUSTACHE

## CARRÉS D'ÉNERGIE

### *Ingrédients*

- 1 tasse de farine de blé entier 85% du moulin Légaré
- 1 tasse de gruau d'avoine
- ¼ tasse de poudre de lait écrémé
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- ¼ tasse de germe de blé
- 1/3 tasse de raisins secs
- ½ tasse de noix hachés
- 2 œufs
- ½ tasse d'huile de maïs
- 1/3 tasse de miel

### **Préparation**

- 1- Régler le four à 350° degrés F (180° C).
- 2- Huiler un moule carré de 22cm X 22cm (9 X 9 pouces).
- 3- Dans un grand bol, mélanger les ingrédients secs.
- 4- Dans un grand bol, mélanger les œufs, l'huile et le miel puis ajouter aux ingrédients secs; mêler jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- 5- Verser dans le moule à pain et cuire au four environ 35 minutes.
- 6- Refroidir et couper en carrés.

Donne 25 carrés de 4 ½ cm X 4 ½ cm X 2cm (2 X 2 X ¾ pouces).

*Recette du livre de Lucille Légaré*