



Barres au chocolat, au caramel et à l'avoine



PRÉPARATION : 20 MIN CUISSON: 35 MIN

Des barres à l'avoine moelleuses faites de brisures de chocolat, de pacanes hachées et de caramel crémeux. Cette fournée est idéale pour vos ventes de pâtisseries, fêtes en famille ou autres repas-partage.

Qu'est-ce qu'il me faut ?

24 PORTIONS

24 caramels *Kraft*

1/2 tasse de lait évaporé en boîte

1 tasse de farine

1 tasse de gruau à cuisson rapide

3/4 tasse de cassonade tassée

1/2 c. à thé de bicarbonate de soude

1/4 c. à thé de sel

3/4 tasse de beurre froid, coupé

1 tasse de brisures de chocolat mi-sucré *Baker's*

1/2 tasse de pacanes, hachées

Que dois-je faire ?

Étape 1

Préchauffer le four à 350 °F.

Étape 2

Tapiser de papier d'aluminium un moule carré de 9 pouces, en laissant dépasser le papier des côtés du moule; vaporiser d'un enduit à cuisson. Faire chauffer les caramels et le lait évaporé dans une casserole à feu doux de 2 à 3 minutes ou jusqu'à ce que les caramels aient complètement fondu et que la sauce soit bien homogène, en remuant fréquemment.

Étape 3

Mélanger la farine, le gruau, la cassonade, le bicarbonate de soude et le sel dans un grand bol. Ajouter le beurre au moyen d'un mélangeur à pâtisserie ou de deux couteaux jusqu'à l'obtention d'une texture grumeleuse; presser la moitié de ce mélange dans le fond du moule préparé. Cuire au four 10 minutes; parsemer de brisures de chocolat et de pacanes. Arroser de la sauce au caramel; saupoudrer du reste de mélange grumeleux.

Étape 4

Cuire au four de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laisser refroidir complètement. Démoulez le dessert en utilisant le papier d'aluminium comme poignées avant de le tailler en barres.

Conseils des Cuisines
Kraft

Nutrition

Substitution(s)

Remplacez les pacanes par des noix.

Utilisez votre micro-ondes

Pour préparer la sauce au caramel au micro-ondes, mettez les caramels dans un bol allant au micro-ondes. Ajoutez le lait évaporé. Faites cuire au micro-ondes, à intensité MOYENNE, 5 minutes ou jusqu'à ce que les caramels aient complètement fondu et que la sauce soit bien homogène, en remuant après 3 minutes.

Calories	210
	% valeur quotidienne
Matières grasses 11 g	17 %
Matières grasses saturées 6 g	30 %
Cholestérol 15 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Glucides 27 g	9 %
Fibres alimentaires 1 g	4 %
Sucres 19 g	
Protéines 2 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	0 %
Calcium	4 %
Fer	6 %

Portions

24 portions de 1 barre (44 g) chacune

Les renseignements sur la nutrition sont estimés sur la base des ingrédients et du mode de cuisson propres à chaque recette, et ne sont fournis qu'à des fins d'information seulement. Veuillez noter que les données concernant la nutrition peuvent varier en fonction des modes de préparation, ainsi que de l'origine et de la fraîcheur des ingrédients utilisés.