

metro



Bouchées gourmandes aux fruits séchés

Évaluer cette recette ★ ★ ★ ☆ ☆ 1 Vote



Sans Gluten



Sans Lactose

4	1:00	0:15	1:15
PORTIONS	PRÉPARATION	CUISSON	TEMPS TOTAL

Ingrédients

250 ml Figues sèches hachées
(1 tasse)

60 ml Cerises confites hachées
(1/4 tasse)

60 ml Abricots hachés
(1/4 tasse)

125 ml Dattes hachées fin
(1/2 tasse)

15 ml Jus de fruits
(1 c. à soupe)

190 ml Noix concassées au choix (amandes, noix de Grenoble ou arachides)
(3/4 tasse)

Préparation

Réduire en purée les figues, les cerises et les abricots au mélangeur en ajoutant le jus de fruits, 5 ml (1 c. à thé) à la fois. Ajouter les dattes et bien mélanger.

Façonner de petites boules avec le mélange et rouler dans les noix concassées.

Source : Metro

Mentions légales

Recettes sans gluten

Assurez-vous de n'utiliser que des céréales, farines et féculés certifiées sans gluten et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Recettes sans lactose

Assurez-vous de n'utiliser que des laits, yogourts, beurres, fromages et autres produits « laitiers » sans lactose et de bien lire les étiquettes de produits lors de l'achat.

Metro Richelieu inc., ses compagnies affiliées et ses filiales n'engagent pas leur responsabilité pour toutes circonstances découlant de l'utilisation des recettes suggérées. Il appartient à la personne utilisant ce site de s'assurer que chacun des ingrédients est conforme à son régime de vie et/ou à ses restrictions alimentaires.

