

# Bonheur aux bleuets

## Ingrédients

QUANTITÉ : 5 portions

TEMPS DE PRÉPARATION : 40 minutes

### Bleuets

- 1 l (4 tasses) de bleuets, frais ou surgelés
- 75 ml (1/3 tasse) de sucre
- 2 ml (1/2 c. à thé) de cannelle
- 125 ml (1/2 tasse) de jus d'orange ou de raisin

### Pâte

- 175 ml (3/4 tasse) de farine tout-usage
- 60 ml (1/4 tasse) de sucre
- 7 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 15 ml (1 c. à soupe) de margarine non hydrogénée molle
- 60 ml (1/4 tasse) de blancs d'œufs pasteurisés
- 60 ml (1/4 tasse) de lait
- 2 ml (1/2 c. à thé) de vanille



MATÉRIEL REQUIS : Poêle électrique avec couvercle / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / bol à mélanger (petit) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / assiettes ou bols et ustensiles pour la dégustation / spatule / cuillère

## Préparation

1. Préchauffer la poêle électrique à feu moyen.
2. Ajouter les bleuets, le sucre, la cannelle et le jus à la poêle et faire cuire 5 minutes, ou jusqu'à ce que les bleuets soient tendres et juteux.
3. Éteindre le feu.
4. Dans un grand bol, combiner la farine, le sucre, la poudre à pâte et le sel.
5. Ajouter la margarine et l'incorporer au mélange de farine en la coupant avec une fourchette.
6. Dans un petit bol, combiner les blancs d'œufs, le lait et la vanille. Incorporer à la farine en mélangeant.
7. Déposer des cuillerées de pâte sur les bleuets. Étendre la pâte également sur tous les bleuets, sans qu'elle soit trop près du bord du plat. Ne pas placer toute la pâte au même endroit sinon elle ne cuira pas de façon uniforme.
8. Recouvrir et faire cuire à feu moyen-faible pendant 15 minutes, ou jusqu'à ce que la pâte soit cuite.

### ..... Astuce du chef



..... Selon le type de poêle électrique utilisé, la distribution de la chaleur sur la surface de la poêle peut varier. Commencer à feu moyen. Surveiller la cuisson attentivement et régler le feu au besoin.

Faisons la cuisine!



**ML** BUREAU DE SANTÉ DE  
MIDDLESEX-LONDON  
HEALTH UNIT  
www.healthunit.com