CUISSON • BARBECUE
GRANDMA
PUR À 100 %
CUISINER
EN FAMILLE
des recettes simples
pour les petits cuistots
UNE TRADITION
À PARTAGER
L'AUTHENTIQUE
GRANDMA
THE ORIGINAL

BARRES CROQUANTES AUX CANNEBERGES ET AMANDES

DONNE 18 BARRES

*2 tasses de flocons d'avoine à l'ancienne**
*2 tasses de céréale de riz croustillant**
½ tasse de canneberges séchées
1 tasse d'amandes entières rôties
⅓ tasse de beurre
⅓ tasse de mélasse Grandma
⅓ tasse de cassonade foncée, tassée
½ c. à thé d'extrait de vanille
4½ oz (125 g) de chocolat noir haché grossièrement

Tapisser un moule de 9 po x 9 po de papier parchemin ou bien le graisser.

Dans un grand bol, combiner l'avoine, les céréales, les canneberges et les amandes.

Dans une casserole, à feu moyen, faire fondre le beurre, la mélasse et la cassonade. Porter à faible ébullition et laisser cuire 2 minutes. Retirer du feu; ajouter la vanille en remuant (sinon elle se dispersera en gouttelettes).

Verser le sirop chaud sur le mélange d'ingrédients secs et remuer pour bien les enrober. Laisser refroidir pendant une minute et incorporer le chocolat haché. Dans le moule préparé, presser fermement le mélange sur tout le fond et contre les côtés (peser fort sinon les barres vont se défaire – mettre une feuille de papier parchemin par-dessus aidera à presser le mélange).

Réfrigérer jusqu'à ce que le mélange durcisse et couper en barres.

NOTES
Pour une version sans gluten de ces barres, choisir des flocons d'avoine et une céréale de riz croustillant sans gluten.

BISCUITS AUX FLOCONS D'AVOINE ET BRISURES DE CHOCOLAT

DONNE UNE TRENTAINE DE BISCUITS

½ tasse de beurre, ramolli
½ tasse de sucre (possibilité de réduire à 6 c. à soupe)
1 œuf
2 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille
½ tasse de farine non blanchie
2 c. à soupe de graines de lin moulues
2 c. à soupe de millet ou de graines de tournesol
½ tasse de farine de blé entier
½ c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de poudre à pâte
1 pincée de sel
1 tasse de flocons d'avoine à l'ancienne (non instantanés)
1 tasse de brisures de chocolat
½ tasse de noix de coco râpée
½ tasse de canneberges séchées ou raisins
½ tasse de graines de citrouille

Dans un grand bol, monter en crème le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une texture légère. Ajouter l'œuf, la mélasse et la vanille.

Saupoudrer la farine, les graines de lin, le millet (ou les graines de tournesol), le bicarbonate, la poudre à pâte et le sel. Remuer pour combiner.

Incorporer les flocons d'avoine, puis les brisures de chocolat, les canneberges séchées, la noix de coco râpée et les graines de citrouille.

Déposer à la cuillère sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. En utilisant le fond d'un verre, aplatir un peu le dessus des biscuits.

Cuire 12 à 14 minutes au four à 350 °F.

BISCUITS AU PAIN D'ÉPICE

1 tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 œuf battu
½ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de jus de citron
3 tasses de farine (tout usage)
1 tasse de farine de blé entier
1 c. à thé de bicarbonate de soude
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de gingembre
2 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de piment de la Jamaïque
¼ c. à thé des deux, muscade et clou de girofle

Glaçage simple:
2 cuillères à soupe de beurre ramolli
1 tasse de sucre à glacer
1 à 2 cuillères à soupe de lait ou de crème
½ cuillère à thé de vanille

Dans un grand bol, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à consistance crémeuse.

En battant, incorporer l'œuf et la mélasse.

Verser le jus de citron.

Tamiser ensemble les ingrédients secs et les ajouter graduellement au mélange crémeux. Une fois le mélange de farine complètement incorporé, former une boule avec la pâte, la couper en deux et l'aplatir pour obtenir deux disques.

Réfrigérer pendant une heure.

Cuisson :
Préchauffer le four à 350 °F.

Sur une surface légèrement enfarinée, rouler la pâte pour qu'elle ait une épaisseur de ¼ po à ½ po, puis découper les formes.

Faire cuire sur une plaque à pâtisserie couverte de papier parchemin pendant 8 à 10 minutes.

Glaçage simple:
Dans un bol moyen, mélanger le beurre avec environ la moitié du sucre à glacer. Ajouter ensuite le lait (ou la crème) et la vanille. Bien mélanger puis ajouter le reste du sucre à glacer. Ajouter du lait au besoin. Ce glaçage doit être un peu liquide pour une décoration plus facile.

BISCUITS CARAMÉLISÉS À LA GRAINE DE LIN

½ tasse de beurre, ramolli
⅔ tasse de cassonade
⅓ tasse de sucre
½ tasse d'huile de canola
2 œufs à température pièce
2 c. à soupe de mélasse Grandma
2 c. à thé de vanille
2 tasses de farine (prendre la moitié de farine de blé entier)
4 c. à soupe de graine de lin moulue
½ tasse de poudre de cacao
½ c. à thé de sel
¾ tasse de brisures de chocolat

Dans un bol moyen, écraser le beurre avec le sucre et la cassonade.

Ajouter l'huile et l'œuf et bien mélanger. Incorporer la mélasse et la vanille.

Dans un autre bol, combiner la farine, la graine de lin, le cacao et le sel. Déposer le mélange de farine dans le bol contenant le sucre et l'œuf et bien mélanger.

En remuant, incorporer les brisures de chocolat.

Déposer à la cuillère sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin. Faire cuire au four à 350 °F de 10 à 12 minutes.

MUFFINS DE BLÉ ENTIER AUX BLEUETS

DONNE 14 MUFFINS

2 tasses de farine tout usage, mesurée à la cuillère
1 tasse de farine de blé entier ou d'épeautre, mesurée à la cuillère
¾ tasse de sucre blanc
1 c. soupe de poudre à pâte
¼ c. à thé de bicarbonate de soude
¼ c. à thé de sel
3 gros œufs, temperature pièce
1 tasse de lait
¼ t. de mélasse Grandma
¼ tasse d'huile de canola ou de beurre fondu
2 c. à de thé de vanille
2 tasses de bleuets

Préchauffer le four à 400 °F. Garnir le moule à muffins de moules en papier (on peut utiliser 2 ramequins pour la pâte supplémentaire).

Dans un bol moyen, mélanger au fouet les ingrédients liquides.

Mettre les ingrédients secs dans un grand bol. Verser le mélange liquide dans les ingrédients secs et remuer doucement 2 ou 3 fois.

Ajouter les bleuets et mélanger jusqu'à ce que la farine soit humectée (la pâte sera grumeleuse et formera de gros grumeaux).

Verser dans les moules jusqu'à ras bord.

Enfourner immédiatement et cuire jusqu'à ce que les muffins soient dorés (env. 20 minutes).

Laissez les muffins reposer dans le moule une dizaine de minutes avant de les retirer pour refroidir.

MUFFINS AU BLÉ ENTIER AU CHOCOLAT ET AUX COURGETTES

DONNE 12 MUFFINS

1 tasse de farine tout usage, mesurée à la cuillère
½ tasse de farine de blé entier ou d'épeautre, mesurée à la cuillère
½ tasse de cacao en poudre
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
2 c. à soupe de graine de lin moulue
2 gros œufs à la température de la pièce
½ tasse de sucre
3 c. à soupe de mélasse Grandma
½ tasse de lait
⅓ tasse d'huile (olive, canola ou pépins de raisins)
*1½ tasse de courgettes râpées (surplus de liquide enlevé)**
½ tasse de brisures de chocolat

Préchauffer le four à 375 °F et tapisser le moule à muffins de moules en papier ou bien le graisser.

Mélanger au fouet les farines, le cacao, le bicarbonate, la poudre à pâte, le lin moulu et le sel.

Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre, la mélasse, le lait et l'huile.

Ajouter les ingrédients humides aux ingrédients secs et remuer jusqu'à ce qu'ils soient presque liés.

Incorporer doucement les courgettes et les brisures de chocolat.

Remplir les moules à muffins et cuire au four de 20-25 minutes.

Laisser d'abord refroidir 10 minutes dans le moule, puis déposer les muffins sur une grille jusqu'à refroidissement complet.

* Mesurer les courgettes en premier, puis enlever le surplus de liquide.

GAUFRES À LA MÉLASSE ET AUX GRAINES DE LIN

DONNE ENVIRON 14 GAUFRES

2 œufs battus
¼ tasse de sucre
3 c. à soupe de mélasse Grandma
⅔ tasse de beurre, fondu (ou d'huile ou d'un mélange des deux)
1 c. à thé de vanille
3 tasses de lait
3 tasses de farine (moulue sur pierre, si vous en avez)
¼ tasse de graines de lin moulues ou de germe de blé
1 c. à thé de sel
4 c. à thé de poudre à pâte

Dans un grand bol, fouetter les œufs et le sucre.
Incorporer la mélasse et la vanille.

Ajouter en fouettant le beurre fondu puis le lait.

Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin, le sel et la poudre à pâte.

Incorporer soigneusement les ingrédients secs au mélange humide, en évitant la formation de grumeaux. (S'il y a des grumeaux, continuer à fouetter jusqu'à consistance lisse.)

Cuire les gaufres selon le mode d'emploi de votre gaufrier.

PANCAKES AUX BLEUETS

1¼ tasse de farine (vous pouvez prendre jusqu'à ½ tasse de farine de grain entier)
2½ c. à thé de poudre à pâte
2 c. à soupe de sucre
¾ c. à thé de sel
1 œuf battu
¾ tasse de lait
1 à 2 c. à soupe de mélasse Grandma
3 c. à soupe d'huile
½ tasse de bleuets facultatif

Dans un bol moyen, combiner les ingrédients secs.

Dans un plus grand bol, mélanger les ingrédients humides.

Ajouter les ingrédients secs aux humides et, en remuant, incorporer les bleuets (s'il y a lieu).

Verser par mesure de ¼ tasse dans une poêle à frire bien graissée à feu moyen-élevé.

Retourner quand la pâte a pris forme et que les bords n'ont plus l'air humides. Garder chaud jusqu'au moment de servir.

Arroser de sirop d'érable ou d'un mélange de mélasse et de sirop d'érable (3 c. à soupe de sirop d'érable et 1 c. à soupe de mélasse)

HOUMOUS DESSERT AU CHOCOLAT

1 ½ tasse de pois chiches cuits
¼ tasse de poudre de cacao non sucré
3 c. à soupe de mélasse Grandma
2 c. à soupe de sirop d'érable pur
⅓ tasse de lait végétal
¼ tasse d'huile de coco (peut se réduire de moitié)
2 c. à thé de vanille
⅛ c. à thé de sel

Combiner tous les ingrédients dans un robot culinaire et faire tourner jusqu'à ce que le mélange soit onctueux.

Ajouter plus de lait ou de pois chiches au besoin pour obtenir la consistance souhaitée.

BARRES-BISCUITS DE BLÉ ENTIER AUX BRISURES DE CHOCOLAT POUR NOURRIR UNE ARMÉE

¾ tasse d'huile d'olive
¾ tasse de beurre fondu
1 ¼ tasse de cassonade
¼ tasse de sucre granulé
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à thé d'extrait de vanille
2 gros œufs à la température de la pièce
2 tasses de farine tout usage, mesurée à la cuillère
1 tasse de farine de blé entier, mesurée à la cuillère
2 c. à soupe de graine de lin moulue
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de cannelle
½ c. à thé de sel
1 tasse comble de brisures de chocolat mi-sucré
Autres brisures de chocolat à saupoudrer (facultatif)

Préchauffer le four à 350 °F.

Tapisser de papier parchemin une plaque de cuisson de 11 po x 17 po.

Dans un grand bol, battre ensemble l'huile d'olive, le beurre fondu, la cassonade, le sucre blanc, la mélasse et la vanille. Mélanger jusqu'à consistance homogène.

Incorporer les œufs, un à la fois.

Incorporer les farines, les graines de lin, le bicarbonate de soude, la cannelle et le sel en remuant jusqu'à consistance presque homogène. Ajouter les brisures de chocolat et remuer jusqu'à incorporation complète.

Avec une cuillère, étaler uniformément la pâte sur toute la surface de la plaque préparée.

(Cette étape se réalise facilement avec les mains mouillées.)

Saupoudrer d'autres brisures de chocolat et appuyer pour les enfoncer dans la pâte.

Cuire au four (23-25 min) jusqu'à ce que la pâte soit dorée et ferme.

Laisser refroidir sur une grille. Laisser refroidir avant de découper.

SMOOTHIE À LA PÂTE À BISCUITS D'AMELIA

DONNE 4 ½ TASSES DE SMOOTHIE

½ tasse de lait ou de lait sans lactose
1 c. à soupe de beurre d'amandes
¼ tasse de pois chiches cuits
1 c. à soupe de graines de lin moulues
1 c. à soupe de mélasse Grandma
1 banane congelée

En commençant par le lait et en terminant par la banane, combiner tous les ingrédients dans un mélangeur et actionner jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse. Petite astuce : cette recette se fait également très bien avec différentes sortes de beurres de noix ou de graines.

PUDDING SANTÉ AU CHOCOLAT ET YOGOURT GREC

POUR 4 PERSONNES

½ tasse de crème épaisse (35 %)
1 tasse de yogourt grec, 2 % ou plus
¼ tasse de poudre de cacao
3 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à soupe de miel
2 c. à thé de vanille

Dans un bol moyen, fouetter la crème jusqu'à l'obtention de pics fermes.

Ajouter le reste des ingrédients et fouetter jusqu'à homogénéité.

Peut être réfrigéré avant de servir.

GÂTEAU AU CHOCOLAT ET À LA MÉLASSE

½ tasse d'huile ou de beurre fondu
2 c. à thé de vinaigre
2 c. à thé de vanille
¼ tasse mélasse Grandma
1 ¾ tasses d'eau
3 tasses de farine tout usage (mesurée à la cuillère)
1 ½ tasse de sucre
6 c. à soupe de cacao
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé de sel

Préchauffer le four à 350 °F.

Étendre du papier parchemin dans un moule de 9 po sur 13 po (ou bien graisser et fariner deux moules à gâteaux de 8 po).

Dans un grand bol, mélanger au fouet les ingrédients secs.

Dans un bol moyen, mélanger l'huile, le vinaigre, la vanille, la mélasse et l'eau.

Incorporer au fouet le mélange humide aux ingrédients secs et bien mélanger.

Verser dans le moule préparé et cuire au four 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le gâteau commence à se détacher du bord du moule ou qu'un cure-dent ressorte propre.

Refroidir 10 minutes dans le moule, puis démouler sur une grille. Laisser refroidir complètement avant de glacer.

GLAÇAGE AU CHOCOLAT AVEC UN INGRÉDIENT SECRET

½ tasse de beurre fondu ou d'huile de coco
¼ tasse d'eau ou de lait de coco
2 c. à soupe de mélasse Grandma
1 c. à thé de vanille
3 tasses de sucre à glacer
¾ tasse de cacao

Défaire le beurre en crème avec la mélasse et la vanille.

Ajouter l'eau et bien mélanger.

Ajouter le cacao, puis le sucre à glacer une tasse à la fois, en mélangeant bien à chaque fois.

BISCUITS GÉANTS À LA MÉLASSE

DONNE 2 ½ DOUZAINES DE GROS BISCUITS

1 tasse de sucre
1 tasse de beurre
1 tasse de mélasse Grandma
1 gros œuf à température de la pièce
4 ½ tasses de farine tout usage, mesurée à la cuillère
2 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à thé chaque de gingembre, de clou de girofle, de cannelle et de sel
½ tasse de lait

Dans un grand bol, battre le beurre en crème avec le sucre. Ajouter la mélasse et l'oeuf et bien mélanger.

Combiner les ingrédients secs et les verser dans le mélange de beurre, en alternant avec le lait.

Mettre la pâte sur une surface légèrement enfarinée et former une boule. Aplatir en forme de disque, emballer dans une pellicule de plastique et laisser reposer au réfrigérateur une heure ou jusqu'au lendemain. (Ajouter jusqu'à ¼ tasse de farine de plus si la pâte est trop molle pour la travailler.)

Préchauffer le four à 350 ºF et tapisser une grande plaque à biscuits de papier parchemin.

Avec un rouleau à pâte, abaisser la pâte jusqu'à 1/4 po d'épaisseur et découper des cercles (ou autre forme au choix).

Placer les biscuits sur la plaque préparée, à environ 1 1/2 po de distance l'un de l'autre. Cuire de 12 à 15 minutes.

OEUFS DE PÂQUES AU BEURRE D'ARACHIDE

DONNE ENVIRON 20 ŒUFS

⅔ tasse de beurre d'arachide tout naturel
1 c. à soupe de mélasse Grandma
1-2 c. à soupe de noix de coco râpée
*150 g de chocolat noir**
Bonbons décoratifs (facultatif)

Dans un bol moyen, mélanger le beurre d'arachide, la mélasse et la noix de coco râpée jusqu'à l'obtention d'une pâte suffisamment ferme pour pouvoir faire une boule avec les mains.

Prendre des ½ cuillérées à soupe de pâte et presser fermement pour aplatir le tout. Faire sortir la pâte de la cuillère avec le pouce, la déposer sur une plaque à pâtisserie tapissée de papier parchemin et presser un côté pour créer une forme d'œuf.

Mettre au congélateur pendant 20 minutes.

Pendant que les œufs refroidissent, faire fondre le chocolat au bain-marie.

En travaillant rapidement, faire tomber un œuf à la fois dans le chocolat. Le soulever à l'aide d'une fourchette, côté plat vers le bas, et le remettre sur la plaque à pâtisserie refroidie. Saupoudrer immédiatement de bonbons décoratifs (le chocolat prend rapidement).

Se conserve au réfrigérateur ou dans un endroit frais.

* Vous n'utiliserez pas tout le chocolat, mais aurez besoin d'en avoir assez pour y tremper les œufs.

QUARTIERS DE PATATES DOUCES AU PIMENT ET À LA MÉLASSE

2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de Mélasse Grandma
1 c. à soupe de vinaigre de cidre
1 c. à thé moutarde à l'ancienne
1 c. à thé de sel casher
1 c. à thé de sauce piquante
3 patates douces, lavées, avec la pelure

Préchauffer le four à 425 F et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé.

Coupez les patates douces en 8 quartiers chacun.

Dans un grand bol, fouetter ensemble les 6 premiers ingrédients.

Ajouter les quartiers de patates douces dans le bol et mélanger pour les enrober.

Placer les quartiers sur la plaque à biscuits préparée en une seule couche.

Rôtir de 20 à 25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres et bien dorés, en retournant à mi-cuisson. Servir chaud avec du ketchup.

BOULETTES DE DINDE AIGRE-DOUCE

Viande :
1 lb de dinde hachée, poulet ou bœuf
2 gousses d'ail, hachées
1 œuf battu
1 c. à thé de sel
½ c. à soupe de mélasse Grandma

Sauce aigre-douce :
1 c. à soupe de beurre
½ tasse de ketchup
½ tasse d'oignon haché
½ tasse de bouillon ou de jus de pomme
¼ tasse de mélasse Grandma
2 c. à soupe de cassonade
⅓ tasse de vinaigre de cidre
1 c. à thé de moutarde sèche
¼ c. à thé de poivre

Viande :
Chauffer le four à 400 °F. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin ou aluminium.

Mélanger les ingrédients de la viande sans trop malaxer, puis façonner en boulettes d'environ un pouce et demi.

Cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient cuits. (Attention de ne pas trop cuire.)

Sauce aigre-douce :
Faire fondre le beurre dans une casserole moyenne et y faire revenir l'oignon.

Faire sauter les oignons pour les amollir, puis ajouter le reste des ingrédients.

Amener à ébullition et laisser mijoter 5 minutes.

Retirer du feu. Ajouter les boulettes et remuer délicatement.

Chauffer à feu doux 10 minutes. Servir très chaud.

Nutrition Facts
Valeur nutritive
Per 1 tbsp (20 g) / pour 1 c. à soupe (20 g)

Amount / Teneur	% Daily Value / % valeur quotidienne
Calories / Calories 60	
Fat / Lipides 0 g	**0 %**
Saturated / saturés 0 g + Trans / trans 0 g	**0 %**
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	**0 %**
Sodium / Sodium 0 mg	**0 %**
Potassium / Potassium 190 mg	**5 %**
Carbohydrate / Glucides 15 g	**5 %**
Fibre / Fibres 0 g	**0 %**
Sugars / Sucres 13 g	
Protein / Protéines 0.2 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	2 %
Iron / Fer	6 %
Riboflavin / Riboflavine	25 %
Vitamin B_6 / Vitamine B_6	4 %
Magnesium / Magnésium	4 %
Copper / Cuivre	2 %
Manganese / Manganèse	4 %

LA MÉLASSE
100 % NATURELLE

- Délicieuse au goût
- Faite de canne à sucre pure
- Source de fer, de magnésium et de potassium
- Sans agent de conservation
- Sans gluten
- Sans OGM

CUISSON • BARBECUE

GRANDMA
PUR À 100 %

UNE TRADITION À PARTAGER

POUR OBTENIR D'AUTRES RECETTES ET DES RENSEIGNEMENTS SUR LA MÉLASSE, CONSULTEZ WWW.MELASSEGRANDMA.COM.

L'AUTHENTIQUE GRANDMA THE ORIGINAL

Les Produits alimentaires Grandma Ltée
327 Rothesay Ave.
Saint John, NB
Canada E2J 2C3

MELASSEGRANDMA

MELASSEGRANDMA