

Jaffa®

Pitted DATES DATTES sans noyaux

BB/MA 2017 06 04
RS 0731 1

DOUBLE STUFF DATE SQUARES/CARRÉS AUX DATTES À DOUBLE GARNITURE (25 Squares/25 carrés)

500 g JAFFA dates/de dattes JAFFA 150 mL lightly packed brown sugar/de cassonade légèrement tassée
175 mL orange juice/de jus d'orange 250 mL whole wheat flour/de farine de blé entier
175 mL butter or margarine, softened/de beurre (ou margarine) ramolli 500 mL rolled oats/de flocons d'avoine

In a 1 L glass bowl, combine dates and orange juice. Cover and microwave at High (100% power) stirring once, 5 to 6 minutes. Stir vigorously, breaking up dates to form a homogeneous filling. Set aside.

In a separate bowl, cream butter and brown sugar; stir in flour. Add rolled oats, mixing until crumbly. Press about two-thirds of mixture in bottom of an 8-9 inch, 1 L square glass baking dish. Microwave at High for 2 to 3 minutes, or until firm.

Spread date filling over base. Top with remaining crumb mixture; pat down lightly. Microwave at High 5 to 6 minutes, or until firm. Rotate dish partway through cooking. Let stand on countertop. 10 minutes; cool completely; cut into squares.

Conventional cookery: For date filling, increase orange juice to 250mL. Cook dates and orange juice in a covered saucepan, stirring occasionally, over medium-low heat 8 to 10 minutes. Prepare crumb mixture and assemble squares as directed. Bake in a 350°F (180°C) oven 25 to 30 minutes until golden brown.

Nutrition Facts Valeur nutritive

Per 8 dates (40 g) / par 8 dattes (40 g)

Amount Teneur	% Daily Value % valeur quotidienne
Calories / Calories 140	
Fat / Lipides 0 g	0 %
Saturated / Saturés 0 g + Trans / trans 0 g	0 %
Cholesterol / Cholestérol 0 mg	
Sodium / Sodium 5 mg	1 %
Carbohydrate / Glucides 33 g	11 %
Fibre / Fibres 3 g	12 %
Sugars / Sucres 27 g	
Protein / Protéines 1 g	
Vitamin A / Vitamine A	0 %
Vitamin C / Vitamine C	0 %
Calcium / Calcium	4 %
Iron / Fer	8 %

Mettre les dattes et le jus d'orange dans un bol de 1 L en verre. Couvrir et laisser cuire pendant 5 ou 6 minutes au four à micro-ondes, à la température maximale. Écraser les dattes en remuant énergiquement, jusqu'à obtention d'une garniture homogène. Mettre de côté.

Dans un autre bol, travailler le beurre en crème avec la cassonade, puis incorporer la farine. Ajouter ensuite les flocons d'avoine, en remuant jusqu'à consistance grumeleuse. Tasser environ les deux-tiers de ce mélange au fond d'un plat de cuisson carré de 1 L (8 à 9 pouces), en verre. Faire cuire au four à micro-ondes, à la température maximale, pendant 2 ou 3 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit ferme.

Étendre la garniture de dattes sur la couche de base. Couvrir du reste du mélange de flocons d'avoine. Presser légèrement. Faire cuire au four à micro-ondes à la température maximale pendant 5 ou 6 minutes, ou jusqu'à ce que le dessert soit ferme, en ayant soin de tourner le plat au bout de 3 minutes. Laisser reposer sur le comptoir pendant 10 minutes. Laisser refroidir complètement, puis couper en carrés.

Cuisson au four conventionnel: Pour la garniture de dattes, augmenter à 250 mL la quantité de jus d'orange. Dans une casserole couverte, faire cuire, pendant 8 à 10 minutes, à feu moyennement doux, les dattes et le jus d'orange; mélanger de temps en temps. Préparer le mélange de flocons d'avoine et assembler les deux mélanges tel qu'il est indiqué dans la recette. Faire dorer au four à 180 °C (350 °F), pendant 25 à 30 minutes.

Recipes at reinhardtfoods.com