

## Carrés aux Canneberges et Pacanes / Pecan and Cranberry Squares



Ces carrés aux canneberges et pacanes sont les desserts parfaits pour les fêtes. Ils ont un goût aigre-doux avec une combinaison de textures tendres et croquantes. C'est très facile and rapide à préparer.

*These pecan and cranberry squares are great treats to have around for the holidays. They're a great combination of sweet and sour flavors and soft and crunchy textures that is easy and quick to prepare.*

**CONTIENT:** Gluten, lait, noix,

**CONTAINS:** Gluten, milk, nuts

**Préparation :** 15 minutes + 45 minutes cuisson temp / *15 minutes + 45 minutes cooking time*

**Portion individuel / individual serving :** 1/24 de la recette / *1/24 of the recipe*

**Portions par recette / servings per recipe :** 24

INGRÉDIENTS / INGREDIENTS	QUANTITÉ / AMOUNT
<b>Pour la croûte / For the crust</b>	
Farine tout usage de blé entier / <i>All-purpose whole wheat flour</i>	1 ¼ tasses / <i>cups</i> (300 ml)
Flocons d'avoine / <i>Old-fashioned oats</i>	1 ¼ tasses / <i>cups</i> (300 ml)
Cassonade tassée / <i>Packed brown sugar</i>	¾ tasse / <i>cup</i> (175 ml)
Sel / <i>Salt</i>	¼ c. à thé / <i>tsp</i>
Bicarbonate de soude / <i>Baking soda</i>	¼ c. à thé / <i>tsp</i>
Cannelle en poudre / <i>Ground cinnamon</i>	½ c. à thé / <i>tsp</i>
Huile d'olive / <i>Olive oil</i>	½ tasse / <i>cup</i> (125 mL)
Jus de citron / <i>Lemon juice</i>	2 c. à soupe / <i>Tbsp</i> (30 mL)
<b>Pour la garniture / For the topping</b>	
Yogourt grec, 2%, nature / <i>Greek yogurt, 2%, plain</i>	1 tasse / <i>cup</i> (250 ml)
Extrait de vanille / <i>Vanilla extract</i>	2 c. à thé / <i>tsp</i>
Zeste de citron / <i>Lemon zest</i>	½ c. à thé / <i>tsp</i>
Farine tout usage de blé entier / <i>All-purpose whole wheat flour</i>	3 c. à soupe / <i>Tbsp</i> (45 mL)
Cassonade tassée / <i>Packed brown sugar</i>	½ tasse / <i>cup</i> (125 ml)

Canneberges fraîches / <i>Fresh cranberries</i>	2 tasses / <i>cups</i> (500 ml)
Pacanes hachées / <i>Chopped pecans</i>	¾ tasse / <i>cups</i> (175 ml)

### PRÉPARATION :

1. Graisser un moule de 9x13 pouces et préchauffer le four à 325 °F.
2. Pour la croûte : mélanger dans un bol la farine, l'avoine, le sel, la cassonade, le bicarbonate de soude et la cannelle. Ajouter le beurre fondu et le jus de citron et mélanger.
3. Répartir le mélange dans le moule et presser fermement.
4. Pour la garniture : mélanger le yogourt, l'extrait de vanille, le zeste de citron, la farine et la cassonade. Répartir le mélange sur la croûte.
5. Répartir les canneberges et les presser légèrement.
6. Repartir les pacanes.
7. Cuire au four 40-45 minutes, jusqu'à légèrement dorée. Laisser refroidir complètement avant couper en 24 carrés.

<b>Nutrition Facts</b>	
<b>Valeur nutritive</b>	
Per 1 square (46 g) 1 carré (46 g)	
<b>Calories 150</b>	<b>% Daily Value*</b>
	<b>% valeur quotidienne*</b>
<b>Fat / Lipides</b> 7 g	9 %
Saturated / saturés 3.0 g	16 %
+ Trans / trans 0.2 g	
<b>Carbohydate / Glucides</b> 19 g	
Fibre / Fibres 1 g	4 %
Sugars / Sucres 10 g	10 %
<b>Protein / Protéines</b> 2 g	
<b>Cholesterol / Cholestérol</b> 10 mg	3 %
<b>Sodium</b> 75 mg	3 %
Potassium 50 mg	1 %
Calcium 30 mg	2 %
Iron / Fer 0.75 mg	4 %
*5% or less is <b>a little</b> 15% or more is <b>a lot</b>	
*5% ou moins c'est <b>peu</b> 15% ou plus c'est <b>beaucoup</b>	

### PREPARATION:

1. Grease a 9x13 inch baking pan and preheat oven to 325 °F.
2. For the crust: mix flour, oats, salt, brown sugar, baking soda and cinnamon. Add melted butter and lemon juice and mix.
3. Press mixture into the bottom of the greased baking pan
4. For the topping: mix Greek yogurt, vanilla extract, lemon zest, flour and sugar. Spread the mixture over the crust.
5. Add cranberries over the crust and press them down lightly.
6. Spread pecans over the top.
7. Bake for 40-45 minutes until slightly brown. Allow to cool before cutting into 24 pieces.