

Carrés aux dattes réinventés

Garniture :		
500 g	Dattes dénoyautées	3 tasses
300 g	Eau	1 ½ tasse
Croustillant :		
150 g	Purée de dattes	½ tasse
80 g	Huile d'olive extra-vierge ou canola	1/3 tasse
180 g	Flocons d'avoine à cuisson rapide nature (grauau)	2 tasses
90 g	Farine de blé entier	¾ tasse
100 g	Pacanes en morceaux	1 tasse
15 g	Graines de lin, moulues	2 c. à soupe
0.4 g	Sel	Une pincée

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F).
2. Bien se laver les mains.
3. Préparer la garniture : dans une casserole, mélanger les dattes et l'eau.
4. À feu moyen, cuire 7 minutes puis mélanger et défaire les dattes à l'aide d'une fourchette jusqu'à l'obtention d'une belle texture onctueuse.
5. Laisser reposer.
6. Préparer le croustillant : mettre tous les ingrédients dans un bol et bien mélanger.
7. Verser une partie du mélange à croustillant dans le fond du moule de 20 cm (8 pouces). Bien étendre et aplatisir avec une fourchette.
8. Étendre la garniture aux dattes sur le fond de croustillant.
9. Puis, couvrir cette dernière avec le reste de la préparation à croustillant.
10. Si désiré, décorer avec quelques morceaux de noix de pacanes.
11. Cuire au four 40 minutes à 180°C (350°F) ou jusqu'à ce que le croustillant soit doré.

Donne 1 moule carré de 20 cm (8 pouces). Ils sont encore meilleurs tièdes.

Adapté de :

Madame Labriski

<https://madamelabriski.com/recettes/desserts-sante/carre-aux-dattes-sante/>