Scones sensationnels aux poires et au fromage

Savoureux et pratiques, ces scones sont bons pour le petit-déjeuner, idéals pour une collation, parfaits pour emporter! Doublez votre recette et congelez-les. Réchauffez-les au four à micro-ondes et régalez-vous.

30 minutes ou moins | **Pour-enfants** | **Congelables**

TEMPS DE PRÉPARATION 10 min | **TEMPS DE CUISSON** 15 min | **PORTIONS** 8 scones

Ingrédients

- 375 mL (1½ tasse) de farine de blé entier
- 125 mL (½ tasse) de son d'avoine
- 10 mL (2 c. à thé) de poudre à pâte
- 10 mL (2 c. à thé) de cassonade tassée
- 1 mL (¼ c. à thé) de muscade moulue
- 30 mL (2 c. à table) de margarine non hydrogénée
- 150 mL (⅔ tasse) de yogourt grec nature 0% M.G.
- 1 poire bien mûre le cœur enlevé et coupé en dés
- 75 mL (⅓ tasse) de cheddar fort allégé râpé ou de fromage bleu émietté

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner la farine, le son d'avoine, la poudre à pâte, le sucre et la muscade. À l'aide d'un coupe-pâte ou de vos doigts, incorporer la margarine au mélange de farine jusqu'à la formation de grumeaux. À l'aide d'une fourchette, ajouter le yogourt et mélanger pour former une pâte granuleuse. Ajouter la poire et le fromage et pétrir jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
2. Sur une surface enfarinée, abaisser la pâte pour former un rond de 20 cm (8 po) en conservant une épaisseur de 2 cm (3/4 po) et couper en 8 morceaux. Déposer chaque morceau sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
3. Faire cuire au four préchauffé à 200 ˚C (400 ˚F) pendant 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

Trucs

- Vos **petits chefs** seront contents de vous aider à faire cette recette. Ils pourront **mélanger les ingrédients secs**, et utiliser leur mains pour mélanger la margarine et la farine. Les plus vieux pourront couper les fruits et râper le fromage. Tous auront du plaisir à abaisser la pâte!
- **Modifier la recette à votre goût :** optez pour du fromage suisse et des pommes ou créez votre propre combinaison.
- Pour **congeler les scones**, les faire refroidir, les emballer individuellement puis les mettre au congélateur.
- Essayez d'utiliser moins d'ingrédients élevés en sodium, en sucres ou en gras saturés ajoutés. Ajoutez-vous du sel ou des sucres directement à votre recette? Rappelez-vous, une petite quantité suffit.

Recette créée par Emily Richards, conseillère en économie domestique pour la Fondation des maladies du cœur.
Reproduit avec la permission de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada.

MC L'icône du cœur et de la / seule et l'icône du cœur et de la / suivie d'une autre icône ou de mots sont des marques de commerce de la Fondation des maladies du cœur et de l'AVC du Canada utilisées sous licence.