

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 18–20 MINUTES

RENDEMENT : 16 SCONES

SCONES DORÉS

INGRÉDIENTS

¾ tasse de lait 2 % M.G.

2 c. à thé de vinaigre

2 tasses de farine tout usage

1 c. à thé de crème de tartre

½ c. à thé de bicarbonate de soude

1 ½ c. à soupe de flocons d'oignon séché

2 c. à thé de sucre

1 c. à thé de poudre d'ail

1 c. à soupe de moutarde de Dijon

⅓ tasse de beurre non salé, fondu

2 œufs battus

1 tasse de maïs en grains surgelé, décongelé

¾ tasse de cheddar fort, râpé

¼ tasse de parmesan, râpé

½ tasse d'oignons verts, hachés

1 c. à soupe de lait 2 % M.G.



PRÉPARATION

- 1 Préparer le babeurre en ajoutant 2 c. à thé de vinaigre à ¾ tasse de lait. Laisser reposer 10 minutes, puis remuer.
- 2 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 400 °F (200 °C). Recouvrir une grande plaque de cuisson (p. ex. 20 × 14 po) ou 2 plaques moyennes de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson en silicone.
- 3 Dans un grand bol, mélanger la farine, la crème de tartre, le bicarbonate de soude, les flocons d'oignons, le sucre et la poudre d'ail.
- 4 Ajouter la moutarde au babeurre et mélanger.
- 5 Ajouter le mélange de babeurre, le beurre fondu et les œufs aux ingrédients secs. Mélanger à la cuillère jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 6 Ajouter le maïs, les fromages et l'oignon vert. Mélanger de nouveau.
- 7 À l'aide d'un récipient de ¼ de tasse ou d'une cuillère à crème glacée, former 16 boules de pâte. Déposer sur la plaque de cuisson. Badigeonner de lait.
- 8 Cuire au four environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les scones soient dorés. Laisser tiédir avant de servir.

Valeur nutritive

PAR PORTION :

1 scone

ÉQUIVALENCES RÉNALES :

½ éq. protéine + 1 éq. féculent

Calories **158 Kcal**

Protéines **6 g**

Glucides **16 g**

Fibres **1 g**

Sucres **2 g**

Lipides **8 g**

Gras saturés **4 g**

Cholestérol **43 mg**

Sodium **133 mg**

Potassium **121 mg**

Phosphore **89 mg**

Astuce : À l'étape 7, vous pouvez congeler les scones non cuits. Il suffira de les cuire 25 minutes à 400 °F (200 °C). Vous pouvez également congeler les scones cuits dans un contenant hermétique.