

# Recettes pour perroquet



*Merci aux participants*

Document fait par Mijo (Marie-Josée Ouellet)  
<http://www.ailesdenosperroquets.com/>

# Recettes pour perroquets

## Muffin Tropicain

- 1/2 tasse de tropican
- 3/4 tasse d'eau chaude ou de jus chaud
- Tremper les tropican jusqu'à ce qu'il soit mou dans le liquide choisi

Au robot :

- 2 œufs avec coquille et ajouter le mélange de tropican
- 1/2 tasse de farine de sarrazin
- 1/2 tasse de farine de blé bio
- 1 tasse d'huile de soya
- 1 c. à thé de poudre à pâte
- 1/4 tasse raisins secs
- 5 abricots secs coupés en morceaux
- 1 pot de patate sucrée ou de banane

Mettre dans des moules à muffins et cuire. Au four à 350 degré et vérifiez la cuisson à l'aide d'un cure dent. Congelez ensuite les muffins et décongelez au besoin.

<http://www.passionales.com/>

## Pain à Cocotte

Mélangez les ingrédients suivants au robot culinaire :

- 10 feuilles fraîches d'épinard (ou plus)
- 6 œufs avec la coquille
- 3 à 5 carottes
- 2 à 3 bananes

Ajoutez ensuite :

- 1/2 livre de beurre d'arachides non salé
- 1 cuil. à table de mélasse
- 1 cuil à table de miel

Mélangez dans un bol à part :

- 1 tasse et 1/3 de lait entier en poudre 1 tasse et 1/2 de germes de blé
- 2 tasses de farine de blé entier
- 3 tasses de farine de maïs
- 2 tasses de céréales 7 grains
- 4 cuil. à thé de poudre à pâte sans alun
- 2 cuil. à thé de soda à pâte

**Mélangez :**

- 2 tasses de sauce aux pommes non sucrée
- 10 cuil. à thé de spiruline
- 1 tasse et 1/2 de graines de millet (les boites disponibles pour les cockatiels font l'affaire) 8 capsules de 500 mg de St-John Wort.

On mélange le tout comme on veut, au mélangeur ou autrement et on fait cuire jusqu' à ce qu'un cure-dents piqué au centre en ressorte sec.

Merci à Marlène et Cocotte de nous avoir fait découvrir ce pain.

<http://www.passionnailes.com/>

**Pain aux Lentilles**

- 1 boîte lentille
- 2 tasses fromage râpées ( cottage léger)
- demi-piment vert
- demi-tasse céleri
- 1 tasse de gruau
- 2 œufs battus avec quart de lait(ou blanc d'œuf seulement ou œuf avec coquille)
- Moule graissé 350 degré pendant 45 ou 50 minutes

Couper en cube et congeler

Au moment de servir saupoudrer de vitamine en poudre de votre choix.

P.S Ce sera aussi bon pour vous...si vous n'y avez pas mis la coquille de l'oeuf, bien sùre  
Bon appépitpit. G.T

<http://www.passionnailes.com/>

## Pain de maïs pour Psittacidés Gourmands

- 1 Tasse de Farine de Blé Entier
- 3/4 T. de Farine de Maïs
- 1/4 T de carotte râpée
- 1/2 T. de Maïs en Grains
- 1 Œuf (avec ou sans coquille)-
- 2 Cuillère à café d'Huile de Carthame, Tournesol, Arachides ou Végétale
- 3/4 T. de Pot de Bébé Humain variés à chaque recette (fruits tropical surtout exemple papaye, mangue, pêche, nectarine, bananes, poires...)
- $\frac{1}{2}$  t de germe de blé
- $\frac{3}{4}$  t de mélange de céréale a 5 ou 9 grains selon notre choix
- 1 poignée de gruau
- poignée de granules
- \*spiruline si désiré

Bien mélanger les ingrédients secs dans un bol. Ajouter le maïs en grain. Dans un bol séparé; Miel, œuf, huile & pot de bébé. Brasser et ajouter au mélange sec. Le tout devrait avoir une texture lisse & épaisse mais pas trop ferme. Ajouter du jus de fruits si nécessaire pour humecter.

Huiler légèrement un moule à pain et y déposer le mélange qui devrait couvrir environ la moitié du moule. Cuire 40 minutes au four à 180°C (350°F). Le pain sera prêt lorsque le dessus sera doré et quand un couteau enfoncé en son centre en ressort sec.

### Conseils

Cela se garde très bien au congélateur et je les installe pour les perruches, callopsittes et oiseaux exotiques dans les réceptacles à biscuits... Quand à nos amis perroquets de plus grandes tailles, ils n'en font qu'une bouchée... succès garanti !

<http://www.passionnailes.com/>

### Recettes de Marie-Maude

<http://www.forum-perroquet.com/>

- 1) Feuille de laitue qu'on roule autour de gâteries. Dans les miennes, il y a : graines de citrouille, arachides, papaye séchée. (corde de chanvre autour)
- 2) Brochettes de fruits frais. Dans les miennes, il y a : clémentine, cantaloup, mangue, carotte.
- 3) Cantaloup farci. Dans le mien, il y a : fraises (oups elles sont encore gelées!), clémentine, graines de citrouille.
- 4) C'est vraiment le jouet de foraging le plus nono, mais ça peut aussi être une façon de désensibiliser un perroquet nerveux à un nouveau jouet, une nouvelle cage, un nouveau parc. Il s'agit simplement d'attacher des arachides et des pâtes alimentaires sur une corde pour faire comme une petite guirlande. (pas d'image encore)

**Laitue Surprise**



**Brochette de fruits**



**Cantaloup farcie**



### **Barres santé pour Coco**

- 2 t. de farine de maïs
- 2 t. de farine de blé entier ou autre
- 8 c. à soupe de poudre à pâte
- 4 œufs avec la coquille
- 1  $\frac{1}{2}$  t. de compote de pommes sans sucre
- 2 t. de jus de pommes (naturel et sans sucre)
- 4. c. a soupe de beurre d'arachides
- 2 t. de grains mélangés
- 2 t. de légumes mélangés (privilegié les légumes verts foncés)
- 1 t. de fruits mélangés

Mélanger le tout et étendre sur une plaque à biscuits. Cuire à 350 degrés environ 40-45 minutes. Couper en barres et servir.

### **Pain pour oiseaux**

- 2 boîtes de préparation de petit pain de maïs (Jiffy)
- 4 œufs
- $\frac{1}{4}$  t. de lait
- 3 tbs d'huile de maïs
- 1 t. raisins secs
- 1 t. pomme découpée en petit morceau
- 1 t. carotte râpée
- 1. t. courgette râpée

Préchauffer le four à 400 degrés. Mélangez les 4 premiers ingrédients ensemble dans un grand bol. Ajoutez après les fruits et légumes et mélangez bien. Faites cuire pendant 35 minutes.

Variations : on peut substituer n'importe quel fruit ou légume comme : myrtilles, canneberges, bananes, brocoli, haricots verts, framboises, épinard, ananas, etc.. On peut également employer d'autres préparations à petits pain tel que la farine d'avoine, le son, etc.

Peut être congelé et servir tiède!

### **Petits pains pomme-fromage**

- 2 t. farine de blé entière
- $\frac{1}{2}$  tsp de levain en poudre
- $\frac{1}{2}$  tsp bicarbonate de soude
- 1 tsp sel
- $\frac{1}{2}$  t. de fromage cheddar déchiqueté
- $\frac{1}{2}$  t. beurre ramolli
- $\frac{1}{2}$  t. sucre
- 2 œufs avec les coquilles
- $\frac{1}{2}$  t. pomme coupée
- $\frac{1}{2}$  tasse de carottes râpées

Mélangez les cinq premiers ingrédients ensemble. Lavez les œufs, puis les passer au robot culinaire. Ajoutez le beurre, le sucre, la pomme et la carotte aux œufs et passer à nouveau au robot légèrement. Remuez ainsi les ingrédients secs jusqu'à ce qu'ils soient combinés. Faire cuire à 350 degrés pendant 20-25 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit flexible au contact.

### **Petits pains de bananes**

- 2 t. farine de blé entière
- $\frac{2}{3}$  t. sucre
- 1 tsp de levain en poudre
- 1 tsp de bicarbonate de soude
- $\frac{1}{4}$  tsp sel
- $\frac{1}{4}$  t. fromage cheddar
- $\frac{3}{4}$  t. bananes coupées
- $\frac{1}{2}$  t. noix finement hachée
- 2 œufs avec la coquille
- $\frac{1}{2}$  t. d'huile végétale

Mélangez les ingrédients secs dans un bol. Lavez les œufs complètement et passer au robot avec la coquille, ajoutez l'huile et bien mélanger. Ajoutez ce mélange aux ingrédients secs. Cuire comme des muffins ou bien des biscuits durant 20-25 minutes à 375 degrés.

### **Pain pour bébé**

- 2 pots de patates douces d'aliment pour bébé de 6 onces
- 2 pots de fruit tropical d'aliment pour bébé
- $\frac{1}{2}$  t. de granules ou  $\frac{1}{2}$  t. de pâtée d'élevage
- 3 œufs avec la coquille (écrasés)

Employez un petit robot pour écraser les coquilles. Mélangez les ingrédients restant. Faites de petites boules avec ce mélange et placer dans une plaque graissée. Faites cuire dans le four grille-pain à 400 degrés pendant 15 minutes. Donne environ 12 portions. Servir chaud!

### **Muffin aux fruits et céréales**

- 4 onces de patates cuites
- 4 onces de fruits mélangés
- $\frac{1}{2}$  banane bien mûre
- 1 t. granules
- 1 c. à soupe de purée d'élevage
- $\frac{1}{4}$  t. de germe de blé ou gruau
- 1 œuf dur avec la coquille

Bien mélanger au malaxeur. Remplir les moules et faire cuire 10-15 minutes à 325 degrés jusqu'à ce que le milieu soit tendre.

### **Gâteau fruits et légumes**

- 2 gros œufs
- $\frac{1}{4}$  t. noix de Grenoble
- $\frac{1}{4}$  t. raisins secs
- 1 paquet de mélange muffin au maïs
- $\frac{1}{4}$  t. jus canneberge
- $\frac{1}{4}$  t. compote de pommes
- $\frac{1}{4}$  t. macédoine de légumes fraîche
- $\frac{1}{4}$  t. brocoli haché

Préchauffer le four à 400 degrés. Mélanger les œufs, la compote, le jus et les légumes. Incorporer peu à peu le mélange à muffin. Ajouter les raisins secs et les noix. Verser le tout dans un moule (8 X 8) bien graissé. Cuire 20 minutes jusqu'à ce que le milieu soit tendre. Laisser refroidir et découper pour le congélateur.



### **Pain doré**

- 2 œufs
- 4 onces de patates sucrées en purée
- Du pain de blé entier

Battre les œufs et la purée. Tremper les tranches de pain dans le mélange. Faire dorer au four ou dans une poêle. Saupoudrer d'amendes pilées ou tranchées. Servir tiède (attention aux brûlures) en morceaux.

### **Cuir de fraises**

- 2 t. fraises

Mettre les fraises dans un robot culinaire. Étaler cette purée épaisse en une couche de  $\frac{1}{4}$  de pouce d'épaisseur sur une plaque légèrement huilée. Sécher au four à 110 degré jusqu'à ce que le centre soit ferme mais non cassant. Placer sur une grille et sécher encore plusieurs heures. Une fois sec, saupoudrer d'amidon de maïs pour l'empêcher de coller. Couper en petites portions.

### **Gâteau d'anniversaire de Coco**

- 1 mélange de gâteau aux carottes
- 1 grosse boîte de salade de fruits sans sucre (réservé le jus)
- 1 tasse de terres douces au robot culinaire
- 1/3 tasse d'os de seiche râpé
- 1/2 tasse de noix de coco râpé
- 1/2 raisins secs
- 4 œufs
- Vitamines (si désiré)

Employez le jus de la salade de fruit pour le liquide demandé dans le mélange à gâteau. Ensuite ajoutez les œufs (la boîte de mélange en demande habituellement 3 afin d'ajouter des protéines supplémentaires nous en mettrons 4). Dans un autre bol mélangez tous les ingrédients secs. Ajoutez les pommes de terre douces et incorporez la noix de coco, les raisins, et la salade de fruits. Faire cuire dans un moule à gâteau jusqu'à ce qu'un couteau en ressorte sec, crémer au beurre d'arachides et saupoudrez de noix de coco. Laissez refroidir, couper ne morceaux et garder au congélateur.

### **Pizza pour perroquet**

- 1 petite croûte à pizza (prêts) ou 1 grande tortilla à la farine de blé
- 3 cuil. à soupe de sauce à pizza
- 1 cuil. à soupe de germe de blé
- $\frac{1}{4}$  tasse de carottes râpées  $\frac{1}{4}$  tasse de brocoli haché
- $\frac{1}{2}$  tasse de fromage mozzarella râpé

Placez la croûte à pizza sur une plaque à pizza. Étendre la sauce à pizza et saupoudrer de germe de blé. Ajoutez les carottes, le brocoli et le fromage. Faire cuire jusqu'à ce que le fromage soit doré et laissez refroidir. Une autre gourmandise pour vos plumeaux et pour vous aussi.

### **Biscuits au beurre d'arachides**

- 2 œufs
- 1 / 3 tasse beurre d'arachides
- 1 / 3 tasse de farine de blé
- 1 / 3 tasse céréales d'avoines
- $\frac{1}{4}$  tasse moulée écrasée

Cuire à four à 350 degrés sur une plaque à biscuits non graissée entre 10 à 25 min. \* Gardez congelé.

### **Petits Gâteaux surprises**

- 1 tasse de semoule de maïs
- 1 tasse de farine de blé entier
- $\frac{1}{4}$  tasse de légumes frais
- 4 cuil. à thé de poudre à pâte
- 1 œuf battu
- $\frac{1}{4}$  tasse pot pour bébés (au choix)
- $\frac{1}{4}$  tasse de lait de riz
- $\frac{1}{4}$  tasse d'eau
- $\frac{1}{4}$  tasse de jus de fruits sans sucre (essentiellement 1 tasse de liquide)

Préchauffer le four à 450 degrés. Mélanger les aliments secs en premier. Ajoutez le reste des aliments et bien mélanger. Versez la pâte dans un moule (n'oubliez pas les petits moules de papier) à petits gâteaux et faire cuire 20-25 min ou jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Peuvent être congelés

### **Petit dej de coco**

- $\frac{1}{4}$  c. gruau instantané
- Juste assez d'eau pour couvrir et faire cuire au four micro-ondes 1 min.
- 1 cuil. à thé de beurre d'arachides
- Pommes hachées, raisins sec, pulpe d'orange

Bien mélangé, laissez refroidir. Vous pouvez ajouter des vitamines et du calcium.

### **Omelette de Pookie**

- 1 œuf
- 3 cuil. à soupe de carottes finement râpées
- 1 cuil. à soupe de fromage blanc ou de ricotta
- $\frac{1}{4}$  tasse de haricots noir et blanc
- 1 peu de lait de soya
- 3 cuil. à soupe poivron vert, le brocoli et de maïs sucré

Utilisez les légumes que vous avez sous la main. Mélangez tous les ingrédients ci-dessus et faire cuire au four micro-ondes dans un bol pour quelques minutes. Ne pas utiliser la cuisinière.

### **Œufs brouillés aux légumes**

- 2 œufs avec coquille
- 2 cuil. à soupe de fromage
- $\frac{1}{4}$  tasse de ricotta de carottes râpées
- $\frac{1}{4}$  tasse de brocoli haché

Mélangez les œufs avec la coquille broyée dans un bol. Versez dans une poêle et ajouter les légumes. Cuire jusqu'à ce que les œufs soient fermes.

### **Œufs douceur du dimanche**

Vaporiser une poêle d'enduit antiadhésif. Mélangez le nombre d'œufs nécessaires a votre troupeau, une petite pincée de cannelle et un soupçon de vanille. Mélangez ans la poêle jusqu'à ce que ce soit cuit .Ajoutez un petit filet de sirop d'érable. Laissez refroidir et servir.

### **Soupe de Birdie**

$\frac{1}{4}$  tasse légumes frais hachés finement au choix  
1-3 œufs cuit durs finement haché  
1 pot pour bébés aux légumes au choix  
 $\frac{1}{4}$  de tasse de bloc minéral râpé  
Graines que votre perroquet mange

Prendre un plat allant au four micro-ondes. Ajouter les légumes, l'œuf, le poudre de bloc minéral et le pot de bébé. Faire cuire durant 1 minute. Ajouter les graines et laissez refroidir.

### **Pâtes froides**

1 tasse de pâtes cuites et bien égouttées  
1  $\frac{1}{2}$  tasse de maïs surgelé  
1 cuil. à soupe d'huile  
 $\frac{1}{4}$  cuil. à thé de piment rouge broyé

Mélangez bien et mettre au réfrigérateur. Vous pouvez geler en petites portions.

### **Barre aux pommes et cheddar (donne 1 tôle à biscuit)**

- 2 tasses Farine de Mais ou blanche
- 2 tasses Farine de blé entier
- 1 tasse de gruau
- 4 œufs cuits dur avec coquille broyé
- 4 tasses de compote de pomme
- 2 pommes verte (ou au choix) rapé
- 1 tasse de cheddar
- 6 c. soupe de poudre à pâte.

Mélanger tout les ingrédients avec une grosse cuillère. Étendre sur une tôle à biscuit. (mettez un papier aluminium sur votre tôle au part avant, ça évitera de froter ...) Cuire à 350F de 25-35 minutes. Couper en barre, laisser refroidir et mettre au congélateur dans des ziplocs!

### **Barres aux légumes (donne 2 tôles à biscuit)**

- 3 tasses d'épinard passé au robot
- 2 tasses de carotte râpé
- 2 tasses de brocoli passé au robot
- 2 tasses de mélange de fèves cuitent (pois chiche, fève rouge, orge...)
- 1 tasse de riz brun cuit
- 1 tasse de graines de tournesol écaillées sans sel
- 1 gros piment passé au robot
- 4 œufs cuits dur avec coquille, broyé
- 3 tasses de farine de blé entier3 tasses de gruau
- 4 tasses de macaroni cuit
- 4 tasses de jus de pommes (ou 2 t de jus pommes/2 t compote)
- 5 c. à soupe de poudre à pâte

Mélanger tout les ingrédients dans un gros bol avec une cuillère. Étendre sur une tôle à biscuit.(mettez un papier aluminium sur votre tôle au part avant, ça évitera de froter ...) cuire a 350F de 35-45 minutes. Couper en barre, laisser refroidir et mettre au congélateur dans des ziplocs!

Catha-Miss-Parrot

### **Recette de Pier-Luc**

- 1 tasse de riz brun
- 2 tasses de Quinoa
- 2 tasses de millet décortiqué
- 1cuil. à souple d'origan
- 1cuil. à soupe de basilic
- 3 tasses d'eau
- 1cuil. à soupe de bouillon de poulet

Mélangez les ingrédients secs et les recouvrir avec l'eau et le bouillon. Amenez à ébullition, réduire et faire cuire pendant 10 minutes. Refroidir avant de faire de petites portions pour le congélateur.

Pier-Luc Bérard

### **Gâteau aviaire**

Mélangez en quantité égale :

- 2 tasses de céréales écrasées (cheerios ou Shredded Wheat...)
- 2 tasses de granules ou de céréales d'avoine écrasées
- 2 tasses de graines pour perroquet assorties

Ajouter environ 1 1/4 tasse de miel, ajuster jusqu'à ce que le mélange soit collant mais pas trop liquide. Vous pourriez remplacer le miel par du sirop de maïs. Sur une tôle à biscuit recouverte d'un papier ciré déposer la préparation. Cuire à feu très doux 200-225 degré pour 45 minutes environ. À demi-cuisson, couper en carrés et terminer la cuisson. Quand les biscuits sont encore chauds, vous pourriez percer un trou pour le suspendre à un jouet ou insérer un bâtonnet et offrir en récompense.

Isa72

## Biscuits inter-espèces

- 350 gr de farine
- 1/4 de litre d'eau
- une cuillère a soupe de miel, ou beurre de cacahuète, ou compote de pomme, ou tout autre purée quelconque...
- une cuillère a café d'huile (arachide, tournesol, mais colza c'est mieux car moins gras)

Vous mélangez tout ça, c'est votre "base". Vous ajoutez ce que vous voulez. J'ai mis: moulée pour perroquet, mélange de graine pour perroquet, mélange de graine + moulée pour perruche, pâtée aux œufs, fruits secs (mangue, papaye, ananas, raisin...), pommes en morceaux, jus d'orange.



Ashcan

## Nutriberries maison étape par étape;

Une pomme



Un mélange graine+moulée, de la moulée en poudre et des fruits secs:



Processus:

Pelez et coupez la pomme en cubes grossiers après avoir enlever le cœur. Mettez-les dans une casserole avec une demi-tasse d'eau.



Portez le tout sur feu fort en remuant régulièrement et en ajoutant de l'eau si elle s'est évaporée. Quand les morceaux ne sont plus discernables et que vous avez une sorte de grosse compote, éteignez le feu et passer la compote à l'égouttoir.



Une fois bien égouttée, passez la compote au mixeur pour obtenir un mélange lisse et sans grumeaux. Puis ajoutez les graines, les fruits secs et la moulée en poudre. Pour une pomme j'ai mis deux cuillères à café de poudre de moulée pour 10 de mélange graine+moulée et deux de fruits.(la moulée c'est de la B14 de nutribird pour ondulées).



Mélanger le tout jusqu'à que tout soit bien agglutiné, de sorte que des petits paquets se forment tout seul (sur ma photo j'ai tout tassé alors ça ne se voit pas).



Puis formez des petites boulettes (ou n'importe quelle forme qui vous va mais évitez les trop grosses épaisseurs, c'est à dire pas plus de 1cm).



Passez les 20 minutes au four thermostat 4 (150°) avec la porte ouverte pour laisser sortir l'humidité, et vous obtenez de bon petits nutriberry maisons.



à ce stade, ils sont encore très mou à cœur. Vous pouvez les donner comme ça si votre oiseau aime les friandises molles, mais vous pouvez aussi les laisser sécher à l'air libre pendant la nuit pour qu'ils finissent de sécher à cœur, ils seront alors plus durs.

Ashcan



## Sucette

Dans un saladier mettez de la farine et ajoutez de l'eau jusqu'à avoir une pâte bien collante. Là dedans jetez un peu de tout. Graines de blé, millet, orge, morceaux de pomme, de carotte et tout ce qui est bon pour tes oiseaux. Ajoutez du miel (un peu). Ensuite versez dans des petits moules genre moules en plastique pour gâteaux (les plaques en plastique avec une douzaine de moules). Plantez un petit bâton coupé au jardin et faites cuire au four 20 minutes. Voilà de belles sucettes à grignoter.

piout



## Nutriberries de Manny

- 3/4 tasse de citrouille
- 2 cuil. à café d'os de seiche moulu
- 1/3 tasse de graine à inséparable
- 1/3 tasse de moulée roudy moulue
- 1/3 tasse de moulée fruit blend
- 1/3 tasse de moulée lafeber perruche
- 1/3 tasse de moulée lafeber moulue

On mélange tout ça et on façonne en boulette. Faire cuir pas trop fort ... Pas trop longtemps.

Josée Fontaine /Perroquet engagé

<http://www.perroquet-engage.com/>

## Les recettes de Alex12



- Vous prenez des graines que votre oiseaux mange, utilisez, si possible, un mélange avec seulement des graines, sans fruit séchés.
- Moudre les graines, et les mélanger avec un ou deux œufs, selon la quantité.
- Ajouter de la moulée concassée, si désiré.
- Mettez au microonde pour une a deux minutes.
- Laisser reposer une minute et les galettes se décolle d'elle même !



- Beaucoup de moulée moulue, mélanger avec deux œufs et un petit peu de graine, non moulue.
- Cuire au microonde pour deux minutes.
- Des petits pains d'environ 6 ou 7 cm de diamètre, il gonfle durant la cuisson.
- Après, laissez reposer durant quelques minutes pour décoller.



- La dernière, et ben ce sont les nutriberies maison à la Ashcan !
- Passer une minute au microonde, après les 20 minutes de cuisson, pour durcir le cœur un peu.

#### **Nutrispicy**

- 1/2 tasse blé mou
- 1/2 tasse d'orge
- 2 tasses d'eau
- mettre à mijoter doucement 15 minutes
- ajouter 1/4 tasse de piments forts séchés hachés très fin
- poursuivre la cuisson 10 minutes ensuite retiré du feu
- ajouter 2/3 tasse de feuillage de bokchoy haché très fin
- couvrir le temps de préparer le reste de la recette.

#### **Ajouter:**

- 1 tasse de moulée moulue
- 2 c. table de graines de lin
- 2 c. table de graine de canola
- 2 c. table de millet décortiqué
- 3/4 t. de farine de maïs
- 1 pot de bébé au choix ou compote de pomme
- 1 œuf battu

Cuire au four à 250F pendant 2h en prenant soin de les décoller de la tôle à biscuit avec une spatule surtout au début de cuisson et les remuer souvent par la suite.

Baisser le degré à 200F pour une heure et éteindre puis les laisser au four plusieurs heures pour les sécher en profondeur.

Je conserve au congélateur pour éviter les moisissures.

Création Karine