



SCONES

Facile et rapide à faire, les scones sont une bonne idée de collation !

 15 minutes 30 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de farine de blé avec levure intégrée
- 2 cuillères à café de sucre blanc (10 g)
- 15 grammes de beurre doux coupé en dés
- 250 grammes de lait

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffez le four à 220 °C.
- 2° Mettez la farine et le sucre dans un récipient : incorporer le beurre du bout des doigts. Faites une fontaine au milieu de la préparation et versez-y presque tout le lait. Mélangez au couteau pour obtenir une pâte lisse et collante. N'ajoutez le reste de lait que si la pâte est trop sèche.
- 3° Posez la pâte sur une surface farinée et pétrissez-la pour la rendre élastique. Abaissez-la sur 2 cm d'épaisseur. Découpez dedans des disques de 5 cm. Badigeonnez la surface avec un peu de lait.
- 4° Enfourner et faire cuire 8 minutes à 220 °C jusqu'à ce que les scones soient bien dorés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (58 g)	% AR
ÉNERGIE	226 kcal	130 kcal	6 %
PROTÉINES	7 g	4 g	8 %
GLUCIDES	43 g	25 g	10 %
SUCRES	4 g	2 g	3 %
LIPIDES	3 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	6 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	3 %
SODIUM	37 mg	21 mg	1 %