

**5** **15**

## Spirales aux pacanes, cannelle et érable

PORTIONS  
**12 spirales**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**15 minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**15 minutes**

---

### Information nutritionnelle

Par portion (1 spirale): calories 405; protéines 5 g; matières grasses 29 g; glucides 35 g; fibres 2 g; fer 2 mg; calcium 42 mg; sodium 97 mg

---



Simple à préparer, ce dessert cuit dans un moule à muffins allie à la perfection les sublimes parfums de l'érable et des pacanes.

### Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de pacanes hachées
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle
- 45 ml (3 c. à soupe) de cassonade
- 125 ml (1/2 tasse) de sucre d'érable
- 60 ml (1/4 de tasse) de sirop d'érable
- 1 paquet de deux feuilles de pâte feuilletée roulées surgelées (de type Tenderflake) de 454 g, décongelées

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

---

### Étapes

- 1 Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
- 2 Dans un bol, mélanger les pacanes avec la cannelle, la cassonade, le sucre d'érable et le sirop d'érable.
- 3 Répartir la préparation aux pacanes sur les deux feuilles de pâte feuilletée. Rouler les feuilles sur la longueur en serrant de manière à obtenir un cylindre. Couper chaque cylindre en six rondelles.
- 4 Beurrer les douze alvéoles d'un moule à muffins, puis déposer une rondelle de pâte à plat dans chacune d'elles. Cuire au four de 15 à 20 minutes.