

FLAPJACK

110 g de sucre roux (idéalement sucre muscovado)

175 g de beurre ou margarine

1 cuillère à soupe ou 2 cuillères à dessert de golden syrup (Tate and Lyle golden syrup, mélasse **claire** à ne pas confondre avec le black treacle de la même marque, qui est une mélasse très **foncée**)

175 g de flocons d'avoine

¾ d'1 cuillère à café de gingembre en poudre

Four à 150°C

Utiliser un moule carré de 18 ou 20 cm de préférence anti-adhésif

Graisser l'intérieur du moule et doubler le fond avec du papier sulfurisé pour faciliter le démoulage

Mettre le sucre le beurre et le golden syrup dans une casserole de bonne taille et chauffer modérément jusqu'au mélange complet. **Ne pas** porter à ébullition

Retirer du feu et incorporer les flocons d'avoine en mélangeant soigneusement

Verser la préparation dans le moule en tassant également. Cuisson au centre du four

Au bout d'une demi-heure on doit obtenir une coloration brun-doré pas trop foncée. Si les bords brunissent trop baisser la température. Mieux vaut une cuisson douce et plus longue que le contraire, trop vive et trop rapide. La cuisson complète pourra aller jusqu'à 45 minutes

Retirer du four et laisser refroidir dans le moule pendant 10 minutes avant de démouler et couper en rectangles

Conseils utiles : l'erreur à ne pas commettre est de trop prolonger la cuisson, ce qui risquerait de rendre le flapjack très dur et difficile à couper (et à manger ...)

Mieux vaut **un peu trop** de golden syrup que **pas assez**, pour plus de moelleux. Au sortir du four on doit avoir une coloration régulière et une surface légèrement souple, cédant sous la cuillère sans coller. C'est une question de pratique et de tâtonnements ...

Idéal pour la rando, car c'est une source de calories à diffusion lente