

Galettes aux betteraves, framboises et chocolat blanc



Découvrez une fusion de saveurs unique avec nos Galettes aux betteraves, framboises et chocolat blanc. Ces délices combinent la douceur terreuse des betteraves, l'acidité des framboises et l'onctuosité du chocolat blanc pour une aventure culinaire délicieuse !

Préparation 20 min

Cuisson 30 min

Portions 18

Nutrition Facts (per serving)

Calories 115

Lipides 2

Glucides 18

Fibres 4

Protéines 3

Sodium 55

Ingrédients

- 125 ml (½ tasse) de dattes séchées
- 80 ml (? tasse) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de framboises (fraîches ou surgelées)
- 250 ml (1 tasse) de betteraves (voir note)
- 60 ml (¼ tasse) de compote de pommes, non sucrée

- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 250 ml (1 tasse) de céréales All-bran Flakes
- 125 ml (½ tasse) de lait
- 1 oeuf
- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 125 ml (½ tasse) de pépites de chocolat blanc
- 60 ml (¼ tasse) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de chia
- 2.5 ml (½ c. à thé) de sel

Note : Vous pouvez aussi utiliser des betteraves pelées et bouillies non marinées disponibles dans la section des fruits et légumes à l'épicerie ou bien des betteraves surgelées.

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F.
2. Dans un grand bol allant au micro-ondes, faire cuire les dattes séchées avec l'eau durant 1 minute 30 secondes. Une fois que c'est fait, réduire le tout en purée à l'aide d'un pied mélangeur.
3. Laver les framboises fraîches ou les faire décongeler si elles sont surgelées.
4. Laver et peler les betteraves . Mettre le tout dans votre mélangeur, avec la purée de dattes, le sirop d'érable et la compote de pomme. Réduire en purée.
5. Dans un petit bol, mélanger à l'aide d'une cuillère les céréales All-bran Flakes, le lait et l'œuf tous ensemble. Laisser reposer 5 minutes pendant que vous faites le mélange d'ingrédients secs.
6. Dans un grand bol, mélanger à l'aide d'une cuillère les flocons d'avoine, la farine, les pépites de chocolat, les graines de lin, les graines de chia et le sel. Ajouter la purée de betteraves et de framboises dans le grand bol d'ingrédients secs.
7. Ajouter les autres ingrédients humides dans le grand bol puis mélanger grossièrement avec une cuillère ou une fourchette. Sur une à deux plaques à cuisson antiadhésives (ou recouvertes de papier parchemin), former 18 petites galettes.
8. Faire cuire au four à 350°F durant 30 minutes.
9. Sortir les galettes du four, laisser reposer 2 minutes et déguster.

Notes

Vous pouvez les congeler, sinon elles se conservent 3 à 5 jours au réfrigérateur.



Katrina Daiola — Nutritionniste Diététiste à Ottawa