

Biscuits au citron, pavot et bleuets



Croyez-moi quand je vous dis que vous devriez doubler la recette. Vous en redemanderez. Ce dessert aux bleuets est délicieux !

Préparation 10 min

Cuisson 10 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 120

Lipides 6

Glucides 15

Fibres 1

Protéines 2

Sodium 45

Ingrédients

- 60 ml (1/4 tasse) de margarine
- 30 ml (2 c. à soupe) de cassonade
- 30 ml (2 c. à soupe) de sucre
- Le zeste et le jus d'un citron,
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de pavot (facultatif)
- 80 ml (1/3 tasse) de bleuets frais ou congelés

Préparation

1. Préchauffez le four à 200 °C (400 °F). Tapissez une plaque de cuisson de papier parchemin ou d'un tapis de silicone.
2. Dans un bol moyen allant au four à micro-ondes, fondre la margarine environ 30 secondes.
3. Ajouter la cassonade, le sucre, le zeste de citron, le jus de citron et l'extrait de vanille. Bien mélanger.
4. Incorporer la farine, le bicarbonate de soude et les graines de pavot.
5. Avec les mains mouillées, former 12 petits biscuits d'environ 30 ml (2 c. à soupe) de pâte et déposer sur la plaque. Répartir les bleuets à la surface des biscuits.
6. Cuire au four 8-10 minutes ou jusqu'à ce que le dessous des biscuits soit légèrement doré. Laisser tiédir avant de déguster.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique à température ambiante ou 2 mois au congélateur.



Chloé Hoff-Paradis – Nutritionniste Diététiste à Sherbrooke
Nutritionniste - Diététiste à Sherbrooke