

Biscuits à l'avoine, courgette et pomme



Découvrez notre délicieuse recette de biscuits à l'avoine, courgette et pomme, une combinaison saine et savoureuse pour des biscuits nutritifs et délicieusement moelleux.

Préparation 15 min

Cuisson 20-25 min

Portions 18

Nutrition Facts (per serving)

Calories 150

Lipides 5

Glucides 24

Fibres 2

Protéines 3

Sodium 16

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide, réduits en farine
- 170 ml (? tasse) de farine tout usage non blanchie ou de farine sans gluten
- 80 ml (? tasse) de pépites de chocolat
- 2,5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2,5 ml (½ c. à thé) de cannelle moulue
- 1 pincée de sel

- 1 œuf
- 125 ml (½ tasse) de cassonade, de sucre d'érable ou de sucre blanc
- 5 ml (1 c. à thé) extrait de vanille
- 60 ml (¼ tasse) huile de noix de coco fondue ou beurre ramolli
- 1 petite courgette, râpée (1½ tasse)
- 1 pomme moyenne, râpée ou coupée en petits cubes

Note : Vous pouvez réduire l'avoine en poudre dans un mixeur électrique ou un "Magic Bullet" facilement. Sinon, vous pouvez toujours acheter de la farine d'avoine, ce qui représente 1 ½ tasse de farine. La recette de biscuits est sans gluten si vous utilisez de la farine certifiée sans gluten ou de l'avoine certifiée sans gluten.

Préparation

1. Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 350°F (180°C). Tapisser deux plaques à pâtisserie de tapis de silicone ou de papier parchemin.
2. Dans un bol, mélanger la farine d'avoine, la farine, la cannelle, le sel et les pépites de chocolat.
3. Dans un autre bol, fouetter l'œuf, la cassonade et la vanille. Ajouter graduellement l'huile de coco ou le beurre fondu et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
4. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et bien mélanger.
5. Déposer 45 ml (3 c. à soupe) de pâte par biscuit sur la plaque à pâtisserie, en laissant un espace de 5 cm (2 po) entre chaque biscuit.
6. Cuire au four, une plaque à la fois (à moins d'avoir un four à convection), pendant 20 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient dorés. Laisser refroidir sur la plaque et transférer sur une grille. Pour des biscuits moelleux, ne pas trop cuire. À la sortie du four, le centre des biscuits doit être encore mou.

Notes

Se conserve 7 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique ou 3 mois au congélateur.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire

Nutritionniste Diététiste à Québec