

Galette à l'avoine à partager



Quoi de mieux que de partager un petit plaisir comme des galettes en famille ou entre amis ? Avec cette recette de galette géante, vous pouvez garnir à votre goût votre partie du biscuit avec une même recette pour plaire à tous. De plus, cette recette est idéale pour intégrer les légumineuses qui viennent ajouter une texture agréable en plus d'un apport intéressant en fibres et en protéines. Bon appétit !

Préparation 10 min

Cuisson 25 min

Portions 8-10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 215

Lipides 7

Glucides 31

Fibres 4

Protéines 8

Sodium 95

Ingrédients

- 1 conserve (540 ml) de pois chiches, rincés et égouttés
- 2 œufs, de calibre gros
- 1 banane, moyenne, mûre
- 60 ml (¼ tasse) de beurre d'arachide naturel (ou autre beurre de noix)

- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'essence de caramel
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel
- 500 ml (2 tasses) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

Garnitures au choix

- Pépites de chocolat
- Noix de coco râpée, non sucrée
- Canneberges ou raisins secs
- M&M
- Smarties
- Pépites de caramel
- Noix de Grenoble hachées

Etc.

Note : L'essence de caramel se trouve facilement en épicerie. Souvent, elle est directement à côté de l'essence de vanille. Si vous n'en avez pas, vous pouvez simplement la remplacer par de l'essence de vanille.

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapisser une tôle à pizza ou une plaque à pâtisserie d'un papier parchemin.
2. Dans un robot mélangeur, mettre les pois chiches, les œufs, la banane, le beurre d'arachide et le sirop d'érable et bien mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et homogène.
3. Ajouter l'essence de caramel, la poudre à pâte et une pincée de sel et mélanger à basse vitesse. Ajouter les flocons d'avoine et pulser quelques fois pour qu'ils soient bien combinés, mais pas réduits en farine. Ajouter les pépites de chocolat et mélanger à l'aide d'une spatule avant de verser sur la plaque en formant un grand cercle et en gardant une épaisseur d'environ 1 ½ cm.
4. Mettre la garniture au choix et envoyer au four pendant 25 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dent en ressorte propre.

Notes

Se conserve 5 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