

Scones au cheddar et piments forts



Découvrez notre délicieuse recette de Scones au Cheddar et aux Piments (option sans gluten et faible en FODMAP). Ces scones salés sont remplis de cheddar savoureux et d'une touche épicée, parfaits pour un régime sans gluten ou faible en FODMAP. Essayez-les dès maintenant !

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 170

Lipides 6

Glucides 23

Fibres 0

Protéines 8

Sodium 115

Ingrédients

- 375 ml (1 ½ tasse) de farine tout usage sans gluten (de type [Queen St. Bakery](#)) et un peu plus pour fariner
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de poudre à pâte
- Une pincée de sel
- 40 ml (2 1/2 c. à soupe) de margarine ou de beurre
- 180 ml (3/4 tasse) de yogourt grec nature (voir note)

- 125 ml (1/2 tasse) de fromage cheddar marbré léger, râpé
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de piments forts, hachés finement (voir note)
- 2 oignons verts, partie verte seulement, hachés finement

Note : Le yogourt grec nature a une teneur élevée en FODMAP. Toutefois, il peut facilement être remplacé par du yogourt nature sans lactose sans altérer le résultat.

Les piments forts peuvent être des piments Piri Piri ou des jalapenos marinés par exemple. Ici, j'ai pris 2 piments Piri Piri pour un total d'environ 7,5 ml (½ c. à soupe) de piments forts hachés finement.

Préparation

1. Préchauffer le four à 190°C (375 °F) et tapisser une plaque de papier parchemin ou d'un tapis de silicone.
2. Dans un grand bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel. À l'aide d'une fourchette, incorporer la margarine afin d'obtenir une texture grumeleuse.
3. Ajouter le yogourt, le fromage cheddar, les piments forts et les oignons verts et mélanger brièvement jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de farine. Ne pas trop travailler la pâte.
4. Fariner la boule de pâte, puis la déposer sur un plan de travail fariné. Former un grand rectangle d'environ 2,5 cm (1 po) d'épaisseur. Couper le rectangle en 8 morceaux égaux. Vous pouvez les façonner en cercles ou les laisser tels quels.
5. Répartir les scones sur la plaque en les espaçant et cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés en dessous.

Notes

Se conservent 4 jours à température ambiante ou 3 mois au congélateur.



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