

Biscuits aux bleuets, amandes et chocolat noir



Découvrez nos biscuits aux bleuets, amandes et chocolat noir, une collation ou un dessert à la fois délicieux et nutritif ! Profitez de la saison pour utiliser vos bleuets fraîchement cueillis en auto-cueillette.

Préparation 10 min

Cuisson 12 min

Portions 12

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 6

Glucides 21

Fibres 2

Protéines 7

Sodium 115

Ingrédients

- 1 oeuf, de calibre gros
- 80 ml (? tasse) de blanc d'oeuf (l'équivalent de 3 blancs d'oeufs)
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'extrait d'amande
- 375 ml (1 ½ tasse) de flocons d'avoine rapide

- 125 ml (½ tasse) de lait écrémé en poudre
- 30 ml (2 c. à soupe) d'édulcorant de type stévia
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 2.5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 250 ml (1 tasse) de bleuets frais
- 3 carrés de chocolat noir, haché grossièrement

Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients humides.
3. Ajouter les ingrédients secs sauf les bleuets et le chocolat. Mélanger jusqu'à atteindre une préparation homogène, en évitant de trop mélanger.
4. Incorporer délicatement les bleuets et le chocolat noir.
5. Former 12 boules de pâte et les disposer sur la plaque.
6. Cuire au four environ 12 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré.
7. Laisser refroidir avant de servir.

Notes

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



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