

Biscuits protéinés aux légumes



J'adore faire un meal prep que je peux congeler pour mes déjeuners : crêpes, gaufres, muffins, pains... toutes des recettes plutôt sucrées ! Pour faire changement, j'ai voulu créer quelque chose de salé, mais qui soit aussi facile à faire que les autres recettes. Ce fut un succès : ces biscuits sont un DÉLICE ! Ils me permettent de varier les saveurs au déjeuner, de me soutenir longtemps grâce à leurs 22 g de protéines et 4 g de fibres par portion... EN PLUS de me faire manger des légumes une fois de plus dans ma journée !

Bon appétit !

Préparation 15 min

Cuisson 25 min

Portions 10

Nutrition Facts (per serving)

Calories 230

Lipides 5

Glucides 26

Fibres 4

Protéines 22

Sodium 800

Ingrédients

- 435 ml (1 $\frac{3}{4}$ tasses) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 2 oeufs + 4 blancs d'oeufs (ou 125 ml ($\frac{1}{2}$ tasse))
- 625 ml (2 $\frac{1}{4}$ tasses) de farine de blé entier

- 15 ml (1 c. à soupe) de poudre à pâte
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 375 ml (1 ½ tasses) d'épinards, hachés grossièrement
- 1 poivron rouge, en petits dés
- 1 oignon vert, haché finement
- 180 g (6 oz) de fromage mozzarella léger (< 18% m.g.), râpé (ce qui donne environ 375 ml (1 ½ tasse))
- 300 g (? lb) de jambon fumé extra maigre, en petits dés

Préparation

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans un grand bol, fouetter le yogourt grec, les œufs et les blancs d'œufs.
3. Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin, la poudre à pâte, le sel et la poudre d'ail. Incorporer aux ingrédients humides.
4. Ajouter le reste des ingrédients, en utilisant vos mains au besoin. Former 20 biscuits d'environ ? tasse chacun et 1 po (2,5 cm) d'épaisseur et déposer sur une plaque à cuisson couverte d'un papier parchemin.
5. Cuire au four 25 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordonnatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec