

## Biscuits au beurre d'arachide sans gluten



*Les biscuits au beurre d'arachide évoquent pour moi de doux souvenirs d'enfance et apportent une touche de nostalgie à chaque bouchée. J'ai voulu revisiter cette recette réconfortante avec une version plus nutritive, mais tout aussi savoureuse.*

Préparation 10 min

Cuisson 15 min

Portions 18

Nutrition Facts (per serving)

Calories 155

Lipides 8

Glucides 15

Fibres 2

Protéines 6

Sodium 80

### **Ingrédients**

- 2 bananes mûres, écrasées
- 1 oeuf, de calibre gros + 2 blancs d'oeufs (80 ml (? tasse))
- 160 ml (? tasse) de beurre d'arachide naturel
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0%
- 45 ml (3 c. à soupe) de miel

- 250 ml (1 tasse) de farine sans gluten (ou farine tout-usage)
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de caméline (ou graines de chia)
- 2.5 ml (½ c. à thé) de bicarbonate de soude
- 2.5 ml (½ c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de sel

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, mélanger les ingrédients humides jusqu'à ce qu'ils soient bien incorporés.
3. Ajouter les ingrédients secs aux ingrédients humides et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Utiliser une cuillère à crème glacée pour former 18 boules de pâte et les déposer sur la plaque préparée.
5. À l'aide du dos d'une fourchette légèrement mouillée (pour éviter que la pâte ne colle), aplatir délicatement chaque boule.
6. Cuire au four pendant 15 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser tiédir sur la plaque avant de déguster.

## 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