

Biscuits au pain d'épice faibles en FODMAP



Ces biscuits au pain d'épice faibles en FODMAP apportent tout le réconfort des fêtes sans inconfort digestif. Parfaits pour les amateurs de saveurs épicées, ils combinent cannelle, gingembre et une touche de mélasse pour un goût riche et satisfaisant. Faciles à préparer, ils sont idéaux pour accompagner un thé chaud ou pour garnir vos plateaux de desserts. Une belle façon de se gâter tout en prenant soin de son bien-être!

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Temps d'attente 60 min

Portions 20

Nutrition Facts (per serving)

Calories 90

Lipides 3

Glucides 15

Fibres 0.5

Protéines 1

Sodium 30

Ingrédients

- 500 ml (2 tasses) de farine tout usage sans gluten*
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de cannelle moulue
- 7.5 ml (½ c. à soupe) de gingembre moulu

- 1 ml (¼ c. à thé) de clou de girofle moulu
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 1 oeuf, de calibre gros
- 125 ml (½ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 7.5 ml (½ c. à soupe) d'extrait de vanille

Préparation

1. Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs. Dans un autre bol, fouetter les ingrédients humides jusqu'à ce que la texture soit lisse.
2. Incorporer graduellement les ingrédients secs aux ingrédients humides, en mélangeant jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
3. Former une boule de pâte, envelopper dans une pellicule plastique et réfrigérer 1 heure.
4. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier parchemin ou d'un tapis en silicone.
5. Rouler la pâte entre deux feuilles de papier parchemin pour l'abaisser à une épaisseur uniforme (environ 3-4 mm).
6. Découper les biscuits à l'aide d'un emporte-pièce au choix. Répéter avec les retailles de pâte.
7. Cuire au four 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.
8. Laisser les biscuits refroidir complètement sur une grille avant de les décorer selon votre créativité.

Notes

Se conserve 7 à 10 jours à température ambiante dans un contenant hermétique, jusqu'à 4 semaines au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur, toujours dans un contenant hermétique.

*L'utilisation de farine tout usage classique est possible, mais les biscuits ne seront alors plus faibles en FODMAP.

Vous pouvez aussi remplacer les épices par 15 ml (1 c. à soupe) d'un mélange d'épices à pain d'épices ou du 4 épices.



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

Nutritionniste Diététiste à Québec