

Biscuits fraise, rhubarbe et chia



Découvrez un dessert à la rhubarbe où douceur et acidité se rencontrent, agrémentées d'une touche nutritive de graines de chia. Parfait pour votre meal prep de la semaine !

Préparation 20 min

Cuisson 15 min

Portions 20

Nutrition Facts (per serving)

Calories 75

Lipides 4

Glucides 9

Fibres 1

Protéines 1

Sodium 50

Ingrédients

- 15 ml (1 c. à table) de graines de chia
- 30 ml (2 c. à table) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de farine tout usage
- 125 ml (1/2 tasse) de farine de sarrasin
- 190 ml (3/4 tasse) d'avoine
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

- 125 ml (1/2 tasse) de margarine
- 65 ml (1/4 tasse) de compote de pommes non-sucrée
- 125 ml (1/2 tasse) de cassonade
- 1 œuf
- 250 ml (1 tasse) de fraises, tranchées
- 250 ml (1 tasse) de rhubarbe, tranchée

Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F et tapisser 2 plaques à biscuits de papier parchemin.
2. Dans un petit bol, faire gonfler les graines de chia dans l'eau. Réserver.
3. Dans un bol, mélanger la farine tout usage, la farine de sarrasin, le bicarbonate de soude, le sel et réserver.
4. Dans un autre bol, à l'aide du batteur électrique, battre la margarine avec la compote de pommes, la cassonade et l'œuf et le mélange de graines de chia.
5. Ajouter le mélange de farines en mélangeant à l'aide d'une spatule.
6. Ajouter les flocons d'avoine, les fraises et la rhubarbe et mélanger à nouveau.
7. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposer environ 1 cuillère en s'assurant de laisser un espace d'environ 1 po entre chaque biscuit.
8. Cuire au four entre 13 et 15 minutes.

Notes



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux