



Biscuits érable et chanvre

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique
Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 22
PRÉPARATION : 15 MINUTES
CUISSON : 15 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 45 ml (3 c. à soupe) de graines de lin
- 280 g (2 tasses) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 30 g (1/4 tasse) de graines de chanvre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 2 oeufs moyens (90 g)
- 55 g (1/4 tasse) de sucre de canne
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 160 g (1/2 tasse) de sirop d'érable
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vanille
- Flocons d'érable* pour la garniture

PRÉPARATION

1. Moudre finement les graines de lin dans un moulin à café. Dans un bol, mélanger le lin moulu, la farine, les graines de chanvre, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel.
2. Dans un autre bol, combiner les oeufs et le sucre et battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'un mélange onctueux. Ajouter ensuite l'huile, le sirop d'érable et la vanille et battre de nouveau au batteur électrique pour bien faire mousser le mélange.
3. Incorporer le mélange sec aux liquides et bien brasser à l'aide d'une cuiller de bois.
4. Couvrir la pâte et laisser reposer au réfrigérateur de deux à trois heures.
5. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
6. Déposer à la cuiller sur une plaque recouverte d'un papier parchemin. Aplatir les biscuits à l'aide d'une fourchette mouillée en leur donnant une belle forme ronde. Parsemer de flocons d'érable au goût.
7. Cuire au four sur la grille du haut, environ 15 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
8. Retirer les biscuits délicatement à l'aide d'une spatule et les laisser refroidir sur une grille.



* Flocons d'érable :

J'aime particulièrement cuisiner avec les flocons d'érable. Leur texture se situe entre le sucre et le granulé, ce qui permet de se tenir tout en étant plus délicat que le granulé... Ils font une finition magnifique sur les gâteaux et les biscuits. Vous pouvez aussi en saupoudrer votre crème glacée, et même votre café !

Plusieurs entreprises font les flocons d'érable. Vous les trouverez dans la section naturelle de votre épicerie. Voici les flocons que j'ai utilisés :

<http://www.decacer.com>

VALEUR NUTRITIVE

Par portion	280 Calories
Lipides: 13 g	20 %
Saturés 1,5 g	
Trans 0,1 g	8 %
Polyinsaturés: 2,5 g	
Oméga-6: 1 g	
Oméga-3: 1 g	
Monoinsaturés: 7 g	
Cholestérol: 30 mg	
Sodium: 180 mg	8 %
Glucides: 37 g	12 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 15 g	
Protéines: 4 g	
Vitamine A	0 %
Vitamine C	2 %
Calcium	6 %
Fer	8 %
Magnésium	15 %

Manganèse	60 %
Riboflavine	15 %