



BIO

LOCAL

CIRCUIT
COURT

Les Flocons d'Avoine



Les flocons d'avoine sont riches en fer et en fibres.

Contenant une série de nutriments essentiels à l'organisme, ils présentent notamment un taux d'acides gras non saturés et de protéines, en faisant un aliment sain et peu calorique.



Produits à Vert-Saint-Denis
en Seine-et-Marne



Emeline Michaud

Recette :

Pour 12 biscuits

- 125 gr de farine T65
- 110 gr de beurre
- 95 gr de flocon d'avoine
- 125 gr de pépite de chocolat
- 1 œuf
- 60 gr de cassonade
- 60 gr de sucre blanc
- 50 gr de graine de tournesol
- 15 gr de graine de lin
- 30 gr de graine de courge
- 4 gr de levure chimique
- 2 gr de bicarbonate alimentaire
- 1 pincée de fleur de sel

Mélangez le beurre et sucre jusqu'à l'obtention d'une texture crémeuse.

Ajoutez l'œuf et le sel.

Incorporez la farine, la levure et le bicarbonate.

Ajoutez les flocons d'avoine et les graines, puis les pépites de chocolat.

Versez la préparation sur un film alimentaire et former un boudin.

Réserved au réfrigérateur pour 3H.

Après le repos, retirez le film alimentaire et coupez des tronçons d'un cm environ.

Placez-les (espacés) sur une feuille de papier de papier sulfurisé.

Faites cuire 15 minutes à 180°.

Laissez refroidir sur une grille.

Découvrez ce produit :
Colis 6x 500g
Vrac sac 4kg
DDM 1 an

Suivez-nous :

