

BISCUITS DE FÊTE GINGEMBRE CITRON

(À PARTIR DE 3 ANS)



LES INGRÉDIENTS

- 400 g de patate douce cuite et réduite en purée (cuisson vapeur ou au micro ondes)
- 50 g de beurre
- 100 g de poudre d'amande
- 2 œufs
- Le zeste d'un citron bio
- 2 cuillères à café de gingembre moulu
- 70 g de sucre (idéalement complet)
- ½ sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 200 g de farine



LES CONSEILS DE JULIE

- Les avantages de la poudre d'amande : source de graisses insaturées bonnes pour le cœur, riche en vitamine E, antioxydant important, apport de fibres, magnésium, calcium et protéines végétales. Permet d'obtenir une texture douce et légèrement humide.
- Le zeste de citron favorise la découverte des goûts acides chez les enfants.



LES PLUS DE LA RECETTE

- Moelleux grâce à la patate douce et à la poudre d'amande.
- Parfumés grâce au citron et au gingembre.
- Riches en fibres, minéraux et vitamines.
- Moins sucrés que les biscuits traditionnels.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mélanger la purée de patate douce avec le beurre fondu.
- Ajouter les œufs, le sucre, le zeste de citron et le gingembre.
- Incorporer la poudre d'amande, la farine, la levure et la pincée de sel.
- Travailler la pâte jusqu'à obtenir une texture homogène et souple.
- Placer la pâte dans une poche à douille (ou un sac congélation coupé dans un angle).
- Former de petits serpentin, spirales ou bâtonnets sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Cuire 15 à 18 minutes : les biscuits doivent rester légèrement dorés mais moelleux.
- Laisser refroidir avant de déguster.