

PETITS BISCUITS FAÇON COOKIES SANS ŒUFS (6 PORTIONS)



LES CONSEILS DE JULIE

- La farine de lupin est issue d'une légumineuse riche sur le plan nutritionnel : très riche en protéines (environ 35 à 40 %), bonne source de fibres, faible index glycémique, contient des minéraux (magnésium, fer, potassium).
- Le lupin fait partie des principaux allergènes alimentaires. Les recommandations actuelles encouragent l'introduction progressive des allergènes majeurs, entre 4 et 6 mois, lorsque l'enfant est prêt à la diversification, afin de réduire le risque d'allergie, dans un cadre sécurisé.



LES ÉTAPES DE LA RECETTE

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Dans un saladier, mélanger le lait, le beurre de cacahuète et le sucre.
- Ajouter la farine de lupin, les flocons d'avoine, la farine de blé, la levure et le sel.
- Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Incorporer les pépites de chocolat.
- Former 24 petits tas de pâte sur une plaque recouverte de papier cuisson
- Aplatir légèrement.
- Enfourner pour environ 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.
- Laisser refroidir avant dégustation.



LES INGRÉDIENTS

- 50 g de lait ou boisson végétale
- 50 g de farine de lupin
- 50 g de flocons d'avoine
- 50 g de farine de blé semi-complet
- ½ sachet de levure chimique
- 70 g de beurre de cacahuète
- 50 g de sucre de coco ou de sucre blanc
- 1 pincée de sel
- 25 g de pépites de chocolat



LES PLUS DE LA RECETTE

- Source de protéines végétales grâce au lupin et au beurre de cacahuète.
- Riche en fibres (lupin, avoine, farine semi-complète), favorisant la satiété et le transit.
- Sans œufs : la farine de lupin possède un pouvoir émulsifiant naturel, qui permet d'assurer la tenue et le moelleux des biscuits.