Alexandra Gouzy
Diététicien · 409501426

COOKIES AU BEURRE DE CACAHUETE ET CHOCOLAT

Cookies riches en energie mais avec des ingrédients simples et sains. On n'en mange une petite quantité pour se faire plaisir ..

16 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T80
- 60 grammes de flocon d'avoine sans gluten
- 65 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 65 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide ss FODMAPS
- 2.5 grammes de bicarbonate de soude
- 100 grammes de sucre roux
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 1 sachet de sucre vanillé (10 g)
- 70 grammes de chocolat pâtissier 70% bio = 3 barres de chocolat

MODE DE PRÉPARATION

1° Mélanger dans un robot ou vigoureusement la matiere grasse (beurre + beurre de cacahuète) + sucre
2° Ajouter les autres ingrédients sauf les cacahuètes natures et le chocolat coupé en petits morceaux (ou pepites de chocolat)
3° Puis en dernier incorporer les cachuètes (ou noix de macadamia ou noix de pecan pour changer) + le chocolat coupé grossièrement
4° Amalgamer la pâte en dehors du robot , c'est une pâte un peu friable et grasse ! La rouler en boudin puis prelever des portions de la taille d'un oeuf .
5° Préchauffer le four à 14O degrés chaleur tournante
6° Déposer sur une plaque avec papier sulfurisé les petites boules de cookies sans les écraser . Cuire à 140 degrés pendant 15 min
7° A la sortie du four , déposer le papier sulfurisé avec les cookies sur une grille à patisserie et écraser les à l'aide d'une spatule jusqu'a ce qu'il fasse un centimètre d'épaisseur environ . Les cookies sont fragiles , c'est normale , ils vont en refroidissant se durcir = être moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur .

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (36 g)	% AR
ÉNERGIE	372 kcal	133 kcal	7 %
PROTÉINES	10 g	3 g	7 %
GLUCIDES	50 g	18 g	7 %
SUCRES	24 g	9 g	9 %
LIPIDES	22 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	4 g	20 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	1 g	6 %
SODIUM	190 mg	68 mg	3 %