Justine
Diététicien · 629505150

COOKIES AU BEURRE DE CACAHUÈTES MMMEAT

10 portions

INGRÉDIENTS

- 120 grammes de beurre de cacahuète ou Pâte d'arachide (Copie)
- 10 unités de noix de pécan (20 g)
- 30 grammes de sucre de coco
- 50 grammes de flocon d'avoine
- 20 grammes d'huile ou graisse de coco (coprah), raffinée
- 2 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (116 g)
- 60 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Préchauffer le four à 180°C. 2. Dans un bol, mélanger les flocons d'avoine avec le bicarbonate de soude. Réserver. 3. Dans un saladier de grande taille, battre le beurre de cacahuète au fouet électrique avec le sucre, les oeufs, l'huile de coco et la vanille, jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène, environ 3 bonnes minutes. 4. Incorporer les flocons d'avoine dans cette préparation à l'aide d'une spatule en bois, puis ajouter les pépites de chocolat. 5. Réaliser les petites boules avec la pâte à cookies et les déposer sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé, en les espacant les uns des autres (environ 8 à 9 cookies sur une même plaque de cuisson). Aplatir légèrement les petites boules de cookies, puis déposer une noix de pécan sur le dessus, en parsemant quelques flocons de sel de mer. 6. Enfourner pendant environ 9 à 11 minutes, puis retirer du four lorsqu'ils commencent à avoir une couleur très légèrement dorée. Les cookies auront encore un aspect légèrement « sous-cuit », mais la cuisson poursuivra encore quelques minutes une fois sortis du four. 7. Laisser refroidir pendant 5 minutes sur la plaque allant au four, puis transférer sur une grille et laisser refroidir complètement.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (40 g)	% AR
ÉNERGIE	419 kcal	168 kcal	8 %
PROTÉINES	15 g	6 g	12 %
GLUCIDES	24 g	9 g	4 %
SUCRES	6 g	2 g	3 %
LIPIDES	35 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	13 g	5 g	26 %
FIBRES ALIMENTAIRES	5 g	2 g	8 %
SODIUM	149 mg	60 mg	2 %