



« Envoie le son ! Bal'avoine »

Recette proposée par Fanny Mugnier
Diététicienne-nutritionniste
www.mugnier-dieteticienne.com
06 33 32 45 60



Cookies au son d'avoine et pépites de chocolat

Pourquoi cet aliment ?

L'avoine est une céréale riche en fibres, vitamines du groupe B et plusieurs minéraux dont le potassium et le magnésium. Cette céréale appartient à la famille des féculents comme le blé et le riz. Nous



pouvons consommer l'avoine sous forme de farine, de son ou de flocon. On retrouve aussi des boissons d'avoine. Ici, nous allons utiliser du son d'avoine pour réaliser de délicieux cookies !

Ingrédients pour 4 personnes

- 100g de beurre mou
- 100g de sucre
- 1 œuf
- 160 g de farine de blé
- 60g de son d'avoine
- 100g de chocolat noir
- 100g de poudre d'amande
- 11g de levure

Matériel

- Un four
- Un fouet
- Un saladier
- Une planche à découper et un couteau
- 2 cuillères à soupe

Réalisation de la recette :

Préchauffez votre four à 180°C.

Coupez en pépites votre chocolat et réservez.

Mélangez le sucre et le beurre mou. Incorporez l'œuf puis mélangez et intégrez petit à petit la farine, la levure et le son d'avoine.

Une fois le mélange bien homogène, vous pouvez ajouter la poudre d'amande et les pépites de chocolat.

A l'aide de deux cuillères à soupe, former des petits boules et placez-les sur votre plaque de cuisson.

Enfournez 12 à 14 minutes.

Adaptation pour des régimes particuliers :

Sans lactose :

Vous pouvez remplacer le beurre par de la margarine.

Sans gluten :

Remplacez votre farine de blé par de la farine de riz ou mélange farine de riz/maïs et ne pas mettre de son d'avoine mais plus de poudre d'amande .

En partenariat avec VracAltitude

