

Cookies épeautre, amandes, noix de Pécan & chocolat noir



Pour 100 cookies | Préparation : 10 minutes | Repos au frais : 1h | Cuisson au four : 12 minutes

Farine d'épeautre 190g • Levure chimique (environ 1/3 de sachet)

Sucre roux, cassonade ou sucre de coco 70g

Huile végétale (tournesol ou coco) 80g

Boisson végétale (amande ou noisette) 50 mL

Amandes & noix de Pécan 50g • Pépites de chocolat noir 50g

1. **Concasser** les fruits oléagineux (amandes, noix de Pécan) jusqu'à obtenir des petits morceaux (et non une poudre).
2. Dans un **saladier** à l'aide d'une **spatule** : mélanger la farine d'épeautre, la levure chimique, les fruits oléagineux et les pépites de chocolat noir.
3. **Verser** l'huile végétale (tournesol ou coco) et la boisson végétale (amande, noisette) et remuer.
4. Laisser reposer la pâte **au frais 1h**, elle va durcir et ça sera plus simple pour former les cookies avant de les enfourner (soyez patients, ça en vaut la peine).
5. Sortez la pâte au frais et préchauffer le four à **150°C**.
6. Sur une **grille ou plaque à pâtisserie**, déposer une feuille de papier sulfurisé. A l'aide d'une cuillère à glace, former environ **10 boules à cookies**.
7. Enfourner **12 minutes**. A la sortie du four, laisser **reposer** (les cookies vont durcir) puis déguster.

Conseils & astuces de diététicienne :

- + de recettes de cookies [ici](#)*
- **Farine d'épeautre**, 1/2 complète ou blanche (possibilité de faire un mélange).
- **Fruits oléagineux** au choix : cajou, noisettes, graines d'épeautre/lin/courge...
- 1 **œuf** se remplace par 50g de boisson végétale ou lait de vache (et inversement).
- **Cuisson** à 150°C (moelleux), à 180°C (intermédiaire) ou à 210°C (croustillants).

Margaux Letort - Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr

