



CULTURE CRUNCH

BISCUITS DIÉTÉTIQUES MAISON : LA RECETTE FACILE

Niveau de difficulté : facile
Temps de préparation : 10 min
Temps de repos : 1 h
Temps de cuisson : 15 min
Temps total : 25 min + 1 h (repos)
Ingrédients : pour 20 biscuits
250 g de farine complète T110 + 1 c. à c. de levure chimique
100 g de miel
50 ml d'huile
1 œuf
1 citron (zeste râpé)

Préparation :

- Dans un bol, mélanger le miel, l'huile et l'œuf.
- Ajouter ensuite la farine tamisée avec la levure et le zeste de citron.
- Bien mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Envelopper dans du film plastique et laisser reposer 1h au réfrigérateur.
- Étaler la pâte sur un plan de travail légèrement fariné.
- Abaisser au rouleau sur une épaisseur d'environ 1 cm.
- Façonner les biscuits avec un emporte-pièce.
- Saupoudrer éventuellement de cassonade ou sucre granulé.
- Appuyer légèrement.
- Déposer sur une plaque à pâtisserie munie de papier sulfurisé.
- Préchauffer le four en mode statique à 170 °C.
- Enfourner durant environ 15 min.
- Une fois cuits, sortir du four et laisser refroidir sur une grille.
- Servir et déguster !