



Ateliers culinaires
Cuisine végétale santé
Conférences
Création de recettes

/ Dominique Dupuis
Fondatrice et enseignante
dom@larmoireduhaut.com
larmoireduhaut.com
514-678-4075



Biscuits à l'éryngie

Donne deux douzaines de biscuits

Ingédients

1½ tasse de farine de pois chiches
½ c. à thé sel
¼ c. à thé bicarbonate de soude
½ tasse d'huile de coco
½ tasse sirop d'éryngie
¼ c. à thé de fenugrec (facultatif)

Méthode

- [1] Dans un robot culinaire, mettre la farine, le sel et le bicarbonate de soude (et le fenugrec si utilisé) et mélanger
- [2] Ajouter l'huile de coco et mélanger
- [3] Ajouter le sirop d'éryngie et mélanger encore jusqu'à la formation d'une pâte
- [4] Former des petites boules avec les mains et écraser à la fourchette / Ou abaisser la pâte pour faire des biscuits avec un emporte-pièce
- [5] Déposez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier parchemin
- [6] Cuire à 350 °F pour environ 10 minutes /