

Biscuits cacao quinoa

Bonjour à toutes et tous

L'origine de la recette d'aujourd'hui n'est pas totalement fortuite.. En fait, à l'occasion d'une visite dans de la famille, chez un(e) adepte de la « cuisine saine » j'ai découvert dans les placards des biscuits « cacao et quinoa » d'une célèbre marque industrielle. Ces biscuits se sont révélés très bon, croustillants, et ma foi vraiment loin de l'image d'un biscuit « sain » et sans goût. l n'en fallait pas plus pour que je sois tentée de les reproduire à la maison dès le premier créneau venu.

Bon .. Je ne vous cacherais pas que trouver « la » recette a été un peu complexe et m'a coûté deux essais, mais le résultat fut à la hauteur de mes attentes : des biscuits sur base sablée, avec des graines de quinoa croustillantes (car le quinoa n'est pas cuit), un bon équilibre cacao/quinoa, et le tout avec peu de beurre. Même les petits gourmands (qui habituellement préfèrent des biscuits classiques, plus riches) ont vraiment bien aimé. Le croquant du quinoa y est pour quelque chose ^^

Comme je me disais que certain(e)s d'entre vous pourraient apprécier ces biscuits, je partage ma recette ici. J'espère que cela vous plaira. Bonne journée



Biscuits cacao quinoa

Recette : Biscuits cacao quinoa

Saison de la recette : Toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 60 g de quinoa non cuit
- 150 g de farine (idéal : semi complète)
- 15 g de cacao en poudre
- 75 g de cassonade
- 1 œuf
- 60 g de beurre

Réalisation

- Dans un saladier déposez la farine, cacao en poudre et le sucre.
- Ajoutez le beurre coupé en petits morceaux puis travaillez la pâte afin de lui donner une apparence de grains de sable.
- Ajoutez le quinoa et homogénéisez. Cassez l'œuf dans le saladier puis amalgamez la pâte.
- Laisser reposer au frais pendant au moins une demi-heure.
- A l'issue de ce temps, étalez la pâte sur un plan de travail fariné jusqu'à une épaisseur d'environ 0.5 cm.
- Découpez des biscuits de la forme de votre choix puis déposez les sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson.
- Enfournez pour 12 à 15 minutes à 180°C. Attendez que les biscuits refroidissent avant de les décoller.

Astuces :

- Les biscuits se gardent dans une boîte en fer pendant au moins une semaine.
- Si vous préférez des biscuits moins croustillants, cuisez le quinoa pendant une dizaine de minutes puis égouttez le très soigneusement. Vous l'utiliserez une fois refroidi dans vos biscuit

