

Cookies moelleux à la farine de châtaignes

Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min
Haut et Bas : maxi
Inversion : 10 min

Ingrédients :

Pour 8 gros cookies

Utilisez la **grande cocotte*** + grille

- 50 g de sucre muscovado (ou roux)
 - 60 g de purée de noisettes
 - 50 g de farine de châtaignes
 - 30 g de cerneaux de noix concassés
 - 50 g de chocolat noir (pépites ou éclats)
 - 1 banane
 - ½ cuillère à café de levure sans gluten
- 3 cuillères à soupe (ou 24 g) d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez 6 gros cookies, en réduisant les ingrédients d'un tiers. Cuisson : 15 à 20 min - Inversez à mi-cuisson.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Ecrasez la banane à la fourchette avec le muscovado et la purée de noisettes. Ajoutez ensuite la farine de châtaignes et la levure et terminez avec les noix et le chocolat.
- 2 Mettez l'eau au fond de la cocotte avec la grille position haute et du papier cuisson.
- 3 A l'aide d'une cuillère, réalisez des portions avec la pâte.

Conseil : vous pouvez aplatir vos cookies avec vos doigts préalablement mouillés avec de l'eau car la pâte ne s'étale pas beaucoup à la cuisson.

Atouts nutrition :

Acides gras poly-insaturés page 70

Magnésium page 71

Manganèse page 71

Fer page 70

Fibres page 71



Ces cookies sans beurre et sans œuf sont source de magnésium grâce à la purée de noisettes, aux noix, au cacao et à la banane. Couplé à la teneur en fer du cacao, ces biscuits permettent de faire le plein d'énergie.