

Cookies au chocolat noir

Ingrédients: (pour 6 personnes)

- 50 g de beurre bio ou margarine
 - 50 g de sucre coco bio
 - 25 g de farine de lupin* bio
 - 25 g de farine d'épeautre* bio
 - 25 g de farine intégrale* bio T150
 - 25 g de farine T55 bio
 - 2 c.à café de bicarbonate
 - le zeste d'un demi citron bio
 - 1 pincée de sel
 - 1 c.à soupe de sucre vanille maison
 - 50-60 g de chocolat noir bio à 70%
-

Farine de lupin bio IG bas :

- *Ne contient pas de gluten*
- *Très riche en protéines*
- *Peut remplacer les œufs*

La farine de lupin a une très bonne capacité émulsifiante et remplace partiellement ou totalement les œufs pour les brioches, cake ou sauces type mayonnaise végétale. Elle confère aux préparations une belle couleur jaune, très appétissante. Elle apporte un petit goût noisette appréciable en pâtisserie.

Farine d'épeautre:

- Contiennent de faibles taux de calcium, de sélénium et de vitamines B1, B6 et E.
 - Comme la plupart des graines, elle est aussi riche en glucides et une très bonne source de fibres.
-

Farine intégrale T150 :

La farine intégrale est une farine de blé moulue sur pierre dont le son et le germe ont été conservés, contrairement à la farine compète où le son est en partie retiré. Cette farine très peu raffinée de couleur grisâtre, aussi connue sous l'appellation « farine type 150 », a gardé tous ses nutriments. Elle est riche en fibres et en oligo-éléments. Ce qui fait de cette farine, l'une des plus nutritives. Très riche en fibres, la farine intégrale favorise le transit intestinal. Elle est également la farine la plus riche en minéraux et en vitamines B. Enfin, son faible index glycémique en fait un aliment très intéressant dans le cadre d'un régime amincissant ou pour les personnes devant surveiller leur glycémie.

Couper le chocolat noir en petits morceaux.

Réserver.

Dans un saladier, verser les farines et le bicarbonate et bien les mélanger.

Ajouter le sucre de coco, le sucre vanille, zeste de citron et sel.

Mélanger.

Ajouter le beurre ou margarine froide.

Sabler la pâte.

Ajouter le chocolat noir en petits morceaux et former une boule de pâte.

Filmer et placez-la au congélateur pendant 15 minutes.

Préchauffer le four à 180° C.

Sortir la pâte à cookies du congélateur.

Prélever des petits bouts de pâte et former les boules de cookies.

Placez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Mettre au four pour 12 minutes de cuisson.

Laisser refroidir et déguster.