

# Cookies de fibres de légumes

Pour l'apéro ou comme biscuits salés pour la journée ☐☐

Vous trouverez une [recette plus légère et plus détaillée plus bas](#).

## Ingrédients



- 80 grammes de beurre
- 120 grammes de fibres de légumes (ce qui reste après avoir fait un jus de légumes à l'extracteur)
- 120 grammes de farine
- 1 ou 2 œufs (selon la texture que ça prend)
- 1 sachet de levure chimique
- une grosse pincée de sel
- grains de sésame (la quantité, c'est à la louche, selon les goûts)
- graines de chia (idem)

## Préparation

- sortez le beurre à l'avance afin qu'il soit mou
- mélangez le beurre mou avec les fibres de légumes
- ajoutez la levure chimique, le sel, le sésame et les graines de chia, mélangez
- ajoutez les œufs, mélangez
- ajoutez la farine

- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

# Deuxième recette

## Ingrédients

- ±350 grammes de fibres de légumes
- 2 œufs
- 30 grammes de graines de sésame
- 30 grammes de graines de chia
- 30 grammes de graines de lin
- une cuillère à café de sel
- 150 grammes de farine de seigle

## Préparation

- mélangez les fibres avec les œufs
- ajoutez les graines de chia et de sésame et le sel
- dans une poêle, à feu doux et avec un couvercle, chauffez les graines de lin jusqu'à ce qu'elles commencent à sauter dans la poêle (d'où l'intérêt du couvercle). Vous pouvez attendre que plus de graines sautent si vous souhaitez un goût plus grillé
- ajoutez les graines de lin grillées
- mélangez bien
- ajoutez la farine et mélangez bien
- avec deux cuillères ou à la main, formez des boules sur une plaque beurrée ou recouverte de papier cuisson ou d'une plaque de silicone.
- faites cuire 15/20 minutes à 200°C

Vous pouvez étaler la pâte sur la plaque et faire des carrés avec une spatule, les biscuits sont plus croustillants sur le dessus, mais restent moelleux en dessous. C'est une affaire de goût.

---

Révision #4

Créé 2022-01-20 08:57:19 CET par Luc

Mis à jour 2022-03-07 14:10:09 CET par Luc