

# SIMPLEMENT DÉLICIEUX DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

*Biscottis santé*  
30 biscuits



Les diététistes du Canada

Pour plus d'information au sujet de Simply délicieux, visitez le [www.dietetistes.ca/mangermieux](http://www.dietetistes.ca/mangermieux)

# SIMPLEMENT DÉLICIEUX

## DES DIÉTÉTISTES DU CANADA

### Biscottis santé

30 biscuits

Les biscottis croquants sont des biscuits doublement cuits. Cette version revisitée de biscottis contient du son, de l'avoine et des abricots secs, ce qui augmente considérablement leur teneur en fibres.

Préparation : 15 minutes | Cuisson : 60 minutes | Four préchauffé : 180 °C (350 °F)  
Plaques à pâtisserie, légèrement graissées ou tapissées de papier sulfurisé

500 ml	céréales de son, écrasées (pas en flocons)	2 tasses
375 ml	farine tout usage	1 ½ tasse
250 ml	sucré granulé	1 tasse
175 ml	flocons d'avoine à cuisson rapide	¾ tasse
125 ml	de chaque : amandes émincées et abricots secs, hachés	½ tasse
10 ml	poudre à pâte	2 c. à thé
3	œufs, légèrement battus	3
15 ml	huile végétale	1 c. à soupe
10 ml	extrait d'amande	2 c. à thé
5 ml	extrait de vanille	1 c. à thé

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients secs.
2. Dans un autre bol, battre les œufs avec l'huile, les extraits d'amande et de vanille. Incorporer le mélange de céréales (la pâte sera sèche et grumeleuse).
3. Sur une surface légèrement enfarinée, pétrir la pâte jusqu'à la formation d'une boule ferme. Diviser en deux et façonner en deux cylindres d'environ 20 cm (8 po) de longueur et 7,5 cm (3 po) de diamètre. Déposer sur la plaque.
4. Cuire 30 min au four. Déposer les cylindres sur une grille et laisser refroidir 10 min. Abaisser la température du four à 160 °C (325 °F).
5. Avec un couteau dentelé, faire des tranches de 1 cm (½ po) d'épaisseur et les déposer sur la plaque à pâtisserie.
6. Cuire 15 min. Retourner les biscottis et cuire de 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Laisser refroidir.

#### VALEUR NUTRITIVE par portion

Calories : 94	Glucides : 18 g	Calcium : 32 mg
Matières grasses : 2,1 g	Fibres : 2,5 g	Fer : 1,1 mg
Sodium : 44 mg	Protéines : 2,4 g	

