

Tu adores les biscuits aux pépites de chocolat, mais tes parents veulent que tu manges santé? J'ai une solution pour toi! Viens cuisiner avec moi des biscuits pois chiches et chocolat! Quoi des biscuits au houmous? Oui, mais non! Je te promets que tu ne seras pas déçu! On cuisine ensemble étape par étape, je te montre comment te débrouiller dans la cuisine. Tu auras besoin d'un robot culinaire pour broyer les aliments. Tu peux aussi utiliser un mélangeur à main ou n'importe quel instrument de cuisine qui te permet de broyer. À vendredi!

Biscuits pois chiches et chocolat

(source: Loounie cuisine)

Ingrédients

170 ml (2/3 tasse) de flocons d'avoine à l'ancienne ou à cuisson rapide

1 boîte (540 ml) de pois chiches, égouttés et bien rincés

125 ml (1/2 tasse) de sucre granulé

30 ml (2 c. à soupe) de tahini, de beurre d'amande, de beurre d'arachide ou d'huile

5 ml (1 c. à thé) d'essence de vanille

5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre ou de jus de citron

2 ml (1/2 c. à thé) de bicarbonate de soude

2 ml (1/2 c. à thé) de sel

125 ml (1/2 tasse) de morceaux de chocolat noir (environ 1/2 tablette de 100g, hachée au couteau) ou de pépites de chocolat

Flocons de sel (ou de fleur de sel), au goût.

Marche à suivre

Préchauffer le four à 350°F (180°C). Préparer une plaque couverte de papier parchemin ou d'un tapis de cuisson antiadhésif.

Dans un robot culinaire, mettre les flocons d'avoine. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture de farine grossière. Ajouter les pois chiches, le sucre, le tahini, l'essence de vanille, le vinaigre de cidre, le bicarbonate de soude et le sel. Broyer jusqu'à l'obtention d'une texture de houmous lisse.

Transférer la préparation dans un bol. Ajouter les morceaux de chocolat noir et mélanger.

À l'aide d'une cuillère, déposer environ 1,5 c. à soupe de préparation sur la plaque à la fois, pour former 18-20 biscuits. Saupoudrer un peu de flocons de sel sur chacun des biscuits.

Cuire 18-22 minutes, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés.



Laisser refroidir au moins 10 minutes avant de manipuler. Les biscuits prendront une texture plus solide en tempérant.

Conserver dans un contenant hermétique, jusqu'à une semaine. Se congèlent très bien!