

PETITS BISCUITS A LA PATATE DOUCE ET ÉPICES

Dimanche 27

Octobre 2019

Toujours tirée du livre « desserts aux légumes » de Noémie Strouk mais une recette avec un peu moins de beurre et du beurre à 41 %

Petits biscuits à

la patate douce et aux épices : 20 biscuits et 1pp-2sp par biscuit

-80 g de patate douce

-110 g de farine

-40 g de beurre 41%

-50 g de cassonade

-1/2 cuillerée à café de mélange 4 épices

Cuire à l'eau bouillante non salée la patate douce épluchée et coupée en gros dés pendant une quinzaine de minutes, égoutter et écraser en purée

Fondre à petit feu le beurre avec la cassonade et les épices puis rajouter l'écrasé de patate douce puis la farine. Bien mélanger et sécher

la pâte jusqu'à obtenir une boule

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Mettre la boule de pâte entre 2 feuilles de papier sulfurisé et l'étaler au rouleau pour obtenir une plaque de pâte de 2millimètres

Avec un emporte-pièce, découper 20 biscuits à poser sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé

Enfourner 15 minutes



Sortir la plaque, poser les biscuits sur une grille et laisser refroidir



Pour 30 biscuits avec la même quantité de pâte, comptez 1pp-1sp

J'avais des doutes sur le résultat mais ils sont bons légèrement croquants .Seul bémol ,ils sont peu sucrés donc pour les becs sucrés ,prévoir un rajout de sucralose

A conserver quelques jours dans une boîte en métal

Pour le repas du soir : salade norvégienne

(3pp-1spl-recette du 03 05 2018) -100 g de skyr 0% (1pp-0spl)

-2 biscuits à la

patate douce et épices (2pp-4 sp). Total : 6pp-4spl

Très beau dimanche à toutes et tous

Lilou 3158 :

blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits

réservés