



Biscuits géants à la citrouille et à la mélasse

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine) et hypotoxique

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : ENVIRON 18 BISCUITS

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

INGRÉDIENTS

- 50 g (1/3 tasse) de graines de lin
- 455 g (3 1/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 10 ml (2 c. à thé) de bicarbonate de soude
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de cannelle moulue
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel de mer
- 125 ml (1/2 tasse) de boisson de soya, ou autre
- 10 ml (2 c. à thé) de vinaigre de cidre
- 1 oeuf
- 50 g (1/4 tasse) d'huile d'olive douce
- 165 g (3/4 tasse) de sucre de canne
- 360 g (1 tasse) de mélasse
- 250 g (1 tasse) de [purée de citrouille](#)

PRÉPARATION

1. Moudre finement les graines de lin au moulin à café. Dans un bol, mélanger la farine, le lin, le bicarbonate de soude, les épices et le sel.
2. Mêler ensemble la boisson de soya et le vinaigre de cidre. Réserver. Dans un grand bol, mettre l'oeuf, l'huile, le sucre de canne, la mélasse et la purée de citrouille. Brasser le tout vigoureusement à l'aide d'un fouet.
3. À l'aide d'un batteur électrique, ajouter les ingrédients secs au mélange liquide en alternant avec la boisson de soya et en mêlant après chaque addition. Commencer et terminer avec les ingrédients secs. Battre jusqu'à ce que le mélange épaississe (environ une minute).
4. Couvrir la pâte et laisser reposer au réfrigérateur de quatre à six heures.*
5. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
6. Déposer à la cuiller ** sur une plaque recouverte d'un papier parchemin.
7. Cuire au four sur la grille du haut, environ 25 minutes, jusqu'à bien doré.
8. Retirer les biscuits délicatement à l'aide d'une spatule et laisser refroidir sur une grille.



CONSEIL PRATIQUE

* Comme la mélasse se liquéfie très rapidement à la cuisson, la pâte des biscuits sans gluten qui en contient doit vraiment être très froide avant cuisson. Ceci permet aux biscuits de cuire sans trop s'aplatir.

** J'aime bien utiliser, pour ces biscuits, une cuiller à crème glacée; ils sont ainsi tous égaux.

POUR L'HALLOWEEN

Décorez les biscuits, ils se métamorphosent alors en personnages de circonstances!



RECETTES DE [GLAÇAGES](#) ET DE [SUCRE À GLACER](#)

Par portion:	200 Calories
1 biscuit	
Lipides: 4,5 g	7 %
Saturés 0,5 g	
Trans 0,1 g	3 %
Polyinsaturés: 1,5 g	
Oméga-6: 0,5 g	
Oméga-3: 0,8 g	
Monoinsaturés: 2,5 g	
Cholestérol: 10 mg	
Sodium: 210 mg	9 %
Glucides: 39 g	13 %
Fibres: 2 g	8 %
Sucres: 16 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	6 %
Vitamine C	2 %
Calcium	20 %
Fer	30 %
Cuivre	25 %
Magnésium	30 %
Manganèse	70 %