



## Délices santé chocolat et noix de coco

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

Par : Cuisine l'Angélique

PORTIONS : 15

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CUISSON : 25 MINUTES

### INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de [chia](#)
- 120 g (1/2 tasse) d'eau
- 75 g (1/2 tasse) de graines de citrouille
- 75 g (1/2 tasse) de graines de tournesol
- 35 g (1/4 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 30 g (1/3 tasse) de [cacao](#)
- 70 g (1 tasse) de noix de coco râpée, non sucrée
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de sel
- 100 g (1/2 tasse) d'huile d'olive douce
- 80 g (1/3 tasse) de miel
- 7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de vanille
- 55 g (1/3 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré

### PRÉPARATION

1. Moudre finement les graines de chia dans un moulin à café. Dans un moyen bol, mélanger le chia moulu et l'eau et laisser reposer 10 minutes.
2. Moudre finement les graines de citrouille et de tournesol au robot culinaire.
3. Mêler ensemble les graines moulues, la farine, le cacao, la noix de coco, la poudre à pâte, la cannelle et le sel. Réserver.
4. Après le temps de repos de 10 minutes, ajouter au mélange de chia trempé l'huile, le miel et la vanille. Brasser vigoureusement à l'aide d'un fouet.
5. Incorporer le mélange sec aux liquides et bien brasser à l'aide d'une cuiller de bois. Ajouter ensuite les pépites de chocolat.
6. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
7. Rouler la pâte en 15 boules égales. Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier parchemin. Aplatir les boules de pâte à l'aide d'une fourchette pour obtenir un biscuit d'environ 6 cm (2,5 po) de diamètre.
8. Cuire au four sur la grille du haut, environ 25 minutes.
9. Retirer les biscuits délicatement à l'aide d'une spatule et les laisser refroidir sur une grille.



*De véritables délices qui partiront à vue d'oeil! Une agréable façon d'intégrer à notre alimentation les graines de citrouille et de tournesol, nutritives à souhait et si bénéfiques pour la santé!*

#### VALEUR NUTRITIVE

Par portion: 200 Calories  
1 biscuit

|                    |      |
|--------------------|------|
| Lipides: 16 g      | 25 % |
| Saturés 5 g        |      |
| Trans 0,1 g        | 26 % |
| Polyinsaturés: 3 g |      |
| Oméga-6: 3 g       |      |
| Oméga-3: 0,2 g     |      |
| Monoinsaturés: 7 g |      |
| Cholestérol: 5 mg  |      |
| Sodium: 50 mg      | 2 %  |
| Glucides: 13 g     | 4 %  |
| Fibres: 3 g        | 12 % |
| Sucres: 7 g        |      |
| Protéines: 4 g     |      |
| Vitamine A         | 2 %  |
| Vitamine C         | 2 %  |
| Calcium            | 4 %  |
| Fer                | 10 % |
| Cuivre             | 15 % |
| Magnésium          | 30 % |
| Manganèse          | 35 % |

