



Galettes choco-pommes

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

Par : Cuisine l'Angélique

RENDEMENT : **12 BISCUITS**
PRÉPARATION : **20 MINUTES**
CUISSON : **25 à 30 MINUTES**

INGRÉDIENTS

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de [chia](#)
- 250 g (1 tasse) de compote de pommes
- 60 g (1/4 tasse) d'eau
- 65 g (1/3 tasse) d'huile d'olive douce
- 10 ml (2 c. à thé) de vanille
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin
- 140 g (1 tasse) de farine tout usage [La Merveilleuse](#)
- 30 g (1/3 tasse) de [cacao](#)
- 110 g (1/2 tasse) de sucre de canne
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de chanvre
- 5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte
- 5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 à thé) de sel
- 40 g (1/2 tasse bien tassée) de pommes séchées hachées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Moudre finement les graines de chia dans un moulin à café. Dans un bol, mélanger ensemble le chia moulu, la compote de pommes, l'eau, l'huile et la vanille. Laisser reposer 10 minutes.
3. Moudre finement les graines de lin dans un moulin à café. Mélanger ensemble le lin moulu, la farine, le cacao, le sucre de canne, les graines de chanvre, la poudre à pâte, la cannelle et le sel.
4. Incorporer le mélange sec aux liquides et bien brasser le tout à l'aide d'une cuillère de bois. Ajouter ensuite les pommes séchées et bien mélanger.
5. Déposer à la cuillère sur une plaque recouverte d'un papier parchemin. Aplatir à l'aide d'une fourchette mouillée pour former des galettes d'environ 3 pouces de diamètre.
6. Cuire au four sur la grille du haut de 25 à 30 minutes. Retirer les galettes délicatement à l'aide d'une spatule et laisser refroidir sur une grille.



Nutritive et délicieuse, chaque galette contient 3 grammes de fibres, 2 grammes de protéines, tout en étant source de 10 éléments nutritifs essentiels.

VALEUR NUTRITIVE

Par biscuit (55g) 170 Calories

Lipides: 8 g	12 %
saturés 1 g	
trans 0,1 g	6 %
Polyinsaturés oméga-6: 0,8 g	
Polyinsaturés oméga-3: 0,8 g	
Monoinsaturés: 4,5 g	
Cholestérol: 0 mg	
Sodium: 55 mg	2 %
Glucides: 25 g	8 %
fibres: 3 g	12 %
sucres: 11 g	
Protéines: 2 g	
Vitamine A	2 %
Vitamine C	4 %
Calcium	6 %
Cuivre	8 %
Fer	8 %
Magnésium	10 %
Manganèse	30 %
Phosphore	10 %
Potassium	6 %
Thiamine	6 %
Vitamine K	6 %
Zinc	6 %