

Mini-galettes à la mélasse

Préparation	15 minutes
Cuisson	24 minutes
Portions	20 portions de 3 biscuits (rendement 60 biscuits)
Coût (portion)	0,20 \$
Conservation	Environ 3-4 jours au réfrigérateur. Se congèle.
Instruments	2 grands bols, tasses & cuillères à mesurer, fouet, spatule, 2 plaques à pâtisserie, papier parchemin, petite cuillère.



Ingrédients



500 ml (2 tasses)
de farine de blé entier



5 ml (1 c. à thé)
de poudre à pâte



5 ml (1 c. à thé)
de bicarbonate
de soude



10 ml (2 c. à thé)
de cannelle moulue



Une pincée
de sel

ON PEUT UTILISER
LE TOFU SOYEUX
DE SON CHOIX :
NATURE, ÉRABLE,
COCO, ETC.



1 paquet de 300g
de tofu soyeux
aux amandes

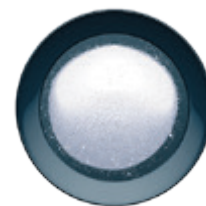
ON POURRAIT
REEMPLACER LA
MÉLASSE
PAR DU MIEL.



160 ml (2/3 tasse)
de mélasse

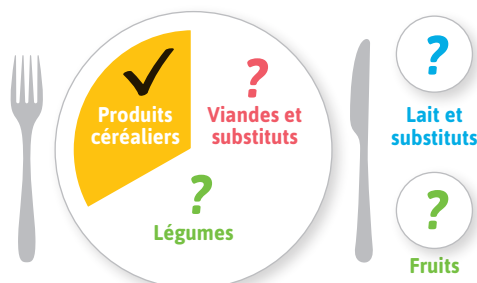


15 ml (1 c. à soupe)
d'huile de canola



Sucre granulé
(facultatif)

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

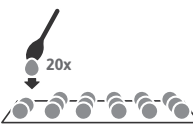
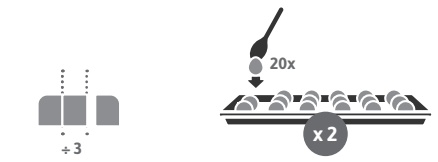
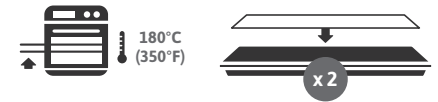


Équilibre nutritionnel de l'assiette

✓ Délicieux avec un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

- 1 Placer les grilles l'une au milieu du four et l'autre au-dessus. Préchauffer le four à 180°C (350°F). Tapiser 2 plaques à pâtisserie de papier parchemin.
Astuce : Si on a une seule plaque à pâtisserie, la cuisson va tout simplement s'effectuer en 3 fois 12 minutes!
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients secs : la **farine**, la **poudre à pâte**, le **bicarbonate**, la **cannelle** et le **sel**. Mettre de côté.
- 3 Dans un autre bol, mélanger le **tofu**, la **mélasse** et l'**huile** à l'aide d'un fouet jusqu'à consistance homogène.
- 4 Ajouter peu à peu les **ingrédients secs** en continuant de fouetter au début, puis plus délicatement à la spatule vers la fin.
- 5 Diviser la **pâte à biscuits** en trois parties égales. Pour chaque tiers, à l'aide d'une petite cuillère, déposer 20 petites cuillerées de pâte sur chaque plaque de cuisson. Si désiré, saupoudrer un peu de **sucre** sur le dessus des biscuits avant d'enfourner.
- 6 Cuire deux plaques de biscuits pendant 12 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus des biscuits ne soit plus visqueux et que le dessous commence à dorer légèrement. À mi-cuisson, interchanger les plaques de grille.
- 7 Pendant la cuisson des deux premières plaques, diviser le dernier tiers de pâte en 20 biscuits sur une feuille de papier parchemin qui suffira de glisser sur une des plaques à la sortie du four des premiers biscuits.



Ma note ★ ★ ★

Recette adaptée de Liette Glaude, nutritionniste, anciennement intervenante OLO au CSSS du Témiscamingue.

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca