

Une recette 100 % végane, sans gluten, facile à faire et une bonne source de nutriments.

Une dose santé grâce à l'épinard source de vitamines A, C, B6, E et K, de fibres, de calcium (entre autre) et d'acides gras essentiels Omega3 et Omega6 grâce à l'huile de chanvre.

De quoi avoir un truc sympa à grignoter sans modération pour un apéro, ou un petit coup de fringale !

Préparation : 25 mn

Cuisson : 12 à 15 mn selon forme et épaisseur (fond doré, c'est cuit)

Ustensiles : Mesure/tasse, blender ou robot de cuisine, rouleau à pâte, feuille de cuisson, plaque à gateau

Ingrédients : (env. 20 pces selon épaisseur et emporte-pièce)

- 1 tasse d'épinards frais bien tassé (1/2 tasse épinards congelés env.)
- 1/4 de tasse d'huile de chanvre
- 1/2 cuillère à thé de poudre à lever
- 1 1/4 tasse de farine de riz (farine de pois chiche pour un goût plus soutenu ou de la farine d'amandes)
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 à 1 1/2 cuillère à soupe de graines de chanvre décortiquées pour la décoration

Préparation :

1. dans un blender ou robot réduire en purée les épinards avec l'huile d'olive. Mettre le tout dans un bol à pâtisserie.
2. Ajouter la poudre à levée, le sel et la farine à la purée d'épinards. Mélanger le tout avec une cuillère ou avec les mains (moi j'adore) jusqu'à faire une belle boule.
3. Saupoudrer une surface plane avec un peu de farine, étaler la pâte à l'épaisseur désirée (env. 8 mm).
4. Choisir l'emporte-pièce et former les biscuits. Placer-les sur une feuille de cuisson sur une plaque à gateau.
5. Saupoudrer chaque biscuit de quelques graines de chanvre décortiquées.
6. Enfourner dans le four préchauffé à 180° et laisse cuire durant 12 à 15 mn. Vérifier à partir de 12 mn, si les bords sont légèrement dorés c'est que c'est cuit (selon l'épaisseur).

Bon week-end à toi.

Wendy G.