

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.