



Madeleines sans gluten version saine (citron ou chocolat)

Préparation : 20' - Cuisson : 15'
Batch-cooking : oui
Congélation : oui
Conservation : 4-5 jours au réfrigérateur dans une boîte hermétique

Ingrédients pour +/- 15 pièces

- 3 oeufs
- 60 gr de sucre de canne non raffiné
- 2 càs de yaourt végétal ou 2 càs de graisse de coco
- 1 càs de poudre d'amande
- 75 gr de farine de riz complète
- 1 càc de mélange mix gum
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de poudre à lever sans gluten
- Au choix: le zeste d'un citron non traité + 1/2 jus ou 2 càs de pépites de chocolat



Recette

1. Préchauffer votre four à 170 C° sur mode "chaleur tournante"
2. Battre les œufs avec le sucre et la pincée de sel jusqu'à obtenir un mélange mousseux qui aura doublé de volume et légèrement blanchit
3. Ajouter le yaourt ou la graisse de coco fondue et mélanger
4. Ajouter progressivement la farine, la poudre d'amandes, la poudre à lever et le mix gum, battre au fouet pour obtenir un pâte bien lisse.
5. Ajouter la garniture : zestes + jus ou pépites de chocolat et bien mélanger
6. Disposer une petite cuillère à soupe de pâte dans chaque moule (au 3/4)
7. Enfourner pendant 10 à 15' à 170°C

Note nutritionnelle : Cette recette contient peu de matière grasse. La graisse de coco résiste bien à des température élevée. La farine complète apporte des fibres et ralentit l'absorption des sucres.

ATTENTION : c'est une version plus saine que la madeleine classique mais la cuisson à température élevée en font un aliment à consommer avec modération 😊.

