

BISCUITS AUX EPICES

BISCUITS AUX EPICES très rapide et facile à réaliser, mais surtout très addictifs... Le goût est comparable aux 'Spéculos'. Un indice glycémique réduit par la présence de matières grasses (cajou, jaunes d'œuf) et de fibres (farine châtaignes)

1-2 càs purée de noix de cajou
2 càs miel de lavande
30 gr farine de châtaigne
1 càc Epice : cannelle
1 càc Epice : muscade
1 càc Mélange 4 épices

1 càc Epice : curcuma
2 jaunes d'œufs
1 pincée sel
1 pincée bicarbonate



🕒 10 minutes
👨‍🍳 12 minutes
🍴 12 biscuits



1. Dans un saladier placer 1 ou 2 cuillères à soupe (selon la taille) de crème de cajou (on peut utiliser éventuellement une autre matière grasse - purée d'amandes...)



2. Ajouter 2 cuillères à soupe de miel et mélanger



3. Ajouter 2 jaunes d'œufs et mélanger



4. Ajouter 4 cuillères à café d'épices (au moins 2 épices différentes : cannelle et muscade, ou 1 tube avec les 4 épices déjà mélangés) Ici : cannelle, muscade, les 4 épices, curcuma soit 4 cuillères à café



5. Mélanger et ajouter 30 g de farine de châtaigne, avec 1 pincée de sel + 1 pincée de bicarbonate (ou levure chimique)



6. Mélanger de préférence avec une cuillère car la pâte devient très épaisse, ce n'est pas pratique avec un fouet



7. Préchauffer le four à 180°C et faire des petits tas (ou boules) de pâte sur du papier sulfurisé sur une plaque allant au four. On utilisera 2 petites cuillères pour les réaliser.



8. Malgré les contours irréguliers, ces boules s'étalent à la chaleur du four et vont s'arrondir harmonieusement. Laisser cuire à 180°C pendant 12 minutes



9. A mi-cuisson les biscuits gonflent un peu



10. Lorsque la couleur commence à foncer, la cuisson est presque terminée



11. Une fois cuits ne pas attendre pour les retirer de la plaque du four. Laisser un peu refroidir pour les décoller du papier. L'intérieur est souple, mais en refroidissant ce biscuit va sécher et durcir un peu.



12. Il faut prévoir une bonne quantité car ils sont délicieux !