

Biscuit au chocolat

Sans gluten

Recette élaborée par Olivier Tribut, chef pâtissier et enseignant à l'École hôtelière de la Capitale.



Utilisation

Montage d'entremets, fond de tarte ou tel quel comme collation.

Rendement après cuisson : 530 g.

Ingrédients

- 150 g de flocons d'avoine
- 60 g d'œufs
- 150 g de compote
- 25 g de cacao en poudre
- 60 g de miel
- 25 g de graines de tournesol
- 25 g de graines de citrouille
- 10 g de graines de lin doré
- 20 g de noisettes concassées
- 40 g de chocolat noir concassé

Préparation

Mélanger tous les ingrédients au robot et verser l'appareil dans un moule avec cercle.

Cuisson et finitions

Cuire à 165 °C pendant 10 à 15 minutes. Décercler à la sortie du four.

Conservation

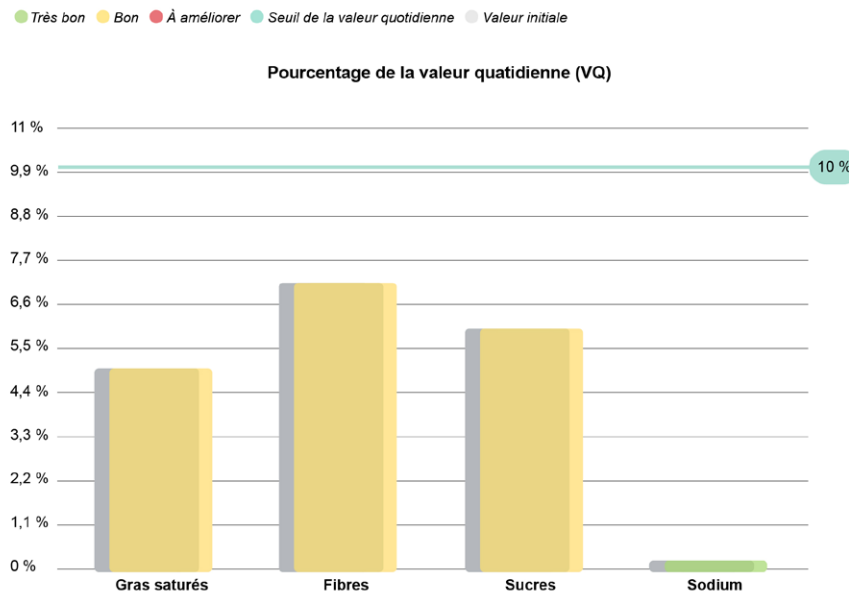
À température ambiante, pendant 3 jours.

Informations nutritionnelles¹

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré et de la portion indiquée (30 g), le produit pourrait porter l'allégation nutritionnelle² : *source de fibres*.

Pâte à biscuit au chocolat sans gluten

Valeur nutritive	
Pour 30 g	
Calories 90	% valeur quotidienne*
Lipides 4 g	5 %
saturés 1 g	5 %
+ trans 0 g	
Glucides 12 g	
Fibres 2 g	7 %
Sucres 6 g	6 %
Protéines 3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Potassium 125 mg	4 %
Calcium 10 mg	1 %
Fer 1 mg	6 %
*5% ou moins c'est peu , 15% ou plus c'est beaucoup	
INGRÉDIENTS : Compote de pommes non-sucrée • Flocons d'avoine • Oeufs • Miel • Chocolat noir • Cacao • Graines de citrouille • Graines de tournesol • Noisettes • Graines de lin	
Contient : Oeufs, Noix	



Données nutritionnelles obtenues avec le simulateur nutritionnel SCAN!

¹ Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (Nutrific, Université Laval) et peuvent varier selon les ingrédients et les méthodes de préparation utilisés. La quantité de référence qui a servi de base pour définir la portion indiquée dans le tableau de la valeur nutritive du produit est de 30 g (Article A.10, [Étiquetage nutritionnel - Tableau des quantités de référence pour les aliments - Canada.ca](#)). La quantité de référence fait partie des critères pour faire des allégations relatives à la teneur nutritive.

² Voir : [Les allégations relatives à la teneur en nutriments : ce qu'elles signifient - Canada.ca](#).