

# Biscuit au chocolat

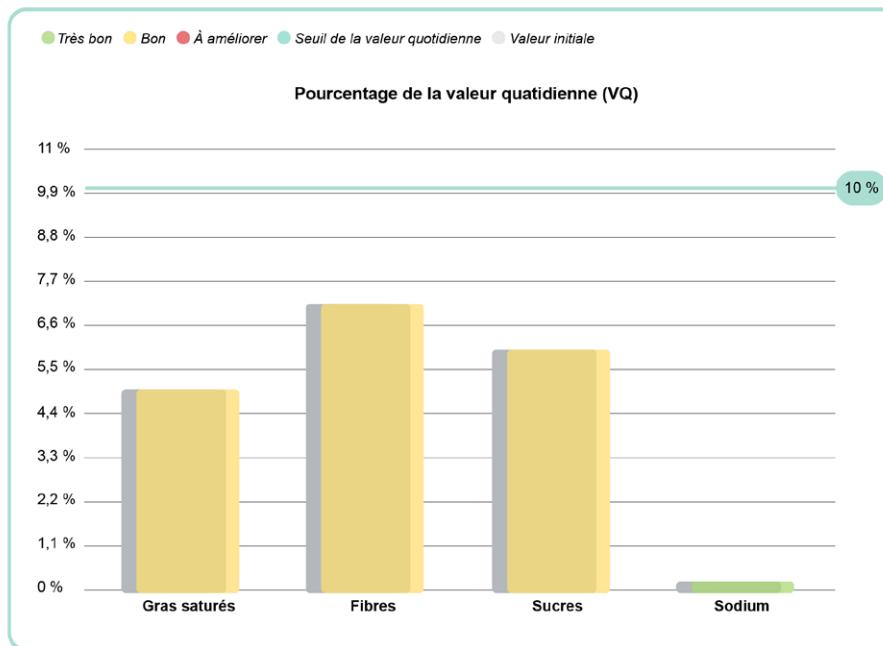
## Sans gluten

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



## Pâte à biscuit au chocolat sans gluten

Valeur nutritive	
Pour 30 g	
<b>Calories</b>	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	
<b>INGRÉDIENTS :</b> Compote de pommes non-sucrée • Flocons d'avoine • Oeufs • Miel • Chocolat noir • Cacao • Graines de citrouille • Graines de tournesol • Noisettes • Graines de lin	
<b>Contient :</b> Oeufs, Noix	



Données nutritionnelles obtenues avec le simulateur nutritionnel SCAN!

### Utilisation

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

Rendement après cuisson : 530 g.

### Ingédients

- 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.

### i Informations nutritionnelles<sup>1</sup>

Sur la base du tableau des valeurs nutritives théoriques élaboré et de la portion indiquée (30 g), le produit pourrait porter l'allégation nutritionnelle<sup>2</sup> : *source de fibres*.

<sup>1</sup> Les valeurs nutritives présentées sont des estimations théoriques calculées à l'aide d'une application Web (NutriFit, 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.

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