

## ... SURTOUT LES ENCAS

RECETTE du JEUDI 16 avril

### Biscuits pois chiches et miel

*Ingrédients pour 16 biscuits :*

- 115 g farine de pois chiches
- 50 g miel
- 40 g farine de blé semi complète
- 30 ml huile de coco
- 30 ml crème de soja
- 4 g levure chimique
- 1 pincée sel



*PRÉPARATION : (20 mn / cuisson 5 mn)*

- Dans un saladier verser la levure, les farines tamisées et le sel puis mélanger. Ensuite, rajouter l'huile, le miel et la crème de soja. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Verser un peu d'huile de coco sur les mains, pour ne pas que la pâte à biscuit ne colle.
- Prélever l'équivalent d'une grosse noisette de pâte et abaissez-la sur une feuille ou un tapis de cuisson avec le bout des doigts. Ensuite enfourner les biscuits pour 5 minutes à 225°C.

#### Pas de farine de pois chiches ?

A faire soi même. Il suffit juste de mixer des pois chiches secs. Pour ne pas avoir d'impuretés comme les enveloppes des pois chiches, tamiser ! Cette farine apporte une goût et une couleur prononcée. Pour les biscuits cette farine fait vraiment la différence.

**BON ENCAS  
de besoin  
uniquement !**

