

Eh non ! Les galettes ne sont pas que des desserts sucrés. Certains peuvent très bien faire partie d'une collation ou d'un déjeuner équilibré. Vous n'avez qu'à accompagner votre biscuit d'un fruit, d'un yogourt, d'un verre de lait ou bien d'un verre de boisson de soya. D'ailleurs, cela fait changement des barres tendres et des muffins.

Cette recette de galettes est une source de fibres en plus d'être deux fois moins sucrées et de contenir la moitié moins de gras que celles du commerce.

### **Galettes à l'avoine, au chocolat et aux canneberges**



Donne 10 biscuits  
Préparation : 15 minutes  
Cuisson : 10 à 12 minutes

### **Ingrédients**

#### Ingrédients secs

- 250 ml (1 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 250 ml (1 tasse) de farine de blé entier
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 7.5 ml (1 1/2 c. à thé) de poudre à pâte
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 pincée de sel

### Ingrédients liquides

- 60 ml (¼ tasse) d'huile végétale
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 30 ml (2 c. à soupe) de lait ou de boisson végétale
- 1 œuf (ou 45 ml / 3 c. à soupe d'aquafaba ou d'œuf de lin\*)
- 2.5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille

### Garniture

- 90 ml (1/4 tasse + 2 c. à soupe) de canneberges fraîches coupées en 2
- 60 ml (1/4 tasse) de pépites de chocolat mi-sucré ou de pastilles de chocolat à 70%

### Préparation

1. Préchauffer le four à 350°F (180 °C) et placer la grille au centre du four. Tapisser une plaque de papier parchemin.
2. Dans un grand bol, combiner les ingrédients secs et mélanger.
3. Dans un petit bol, mélanger les ingrédients liquides. Ajouter aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
4. Ajouter les canneberges et le chocolat en pliant à l'aide d'une spatule.
5. À l'aide d'une cuillère à crème glacée d'environ 30 ml (2 c. à soupe), déposer les boules de pâte sur la plaque. Cuire au four pendant 10 à 12 minutes ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir.

\*L'aquafaba est le liquide que l'on retrouve dans les conserves de légumineuses ou celui avec lequel on les cuit. L'aquafaba la plus utilisée est celle des pois chiches, mais il est aussi possible d'utiliser celle des haricots blancs. En cuisine, elle est considérée comme un substitut d'œuf pour les mousses, les muffins, les gâteaux et bien d'autres recettes. Un œuf équivaut à 45 ml (3 c. à soupe) d'aquafaba tandis qu'un blanc d'œuf équivaut à 30 ml (2 c. à soupe). Pour faire 1 œuf de lin, mélanger 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin avec 30 ml (2 c. à soupe) d'eau. Laisser reposer 5 minutes.

Par Charlotte Labbé, étudiante au B. Sc. en nutrition de l'Université de Montréal, en collaboration avec l'équipe du Centre CIRCUIT