



Biscuits maison pour le  
goûter

# Cookies à l'avoine

*Ou comment faire des cookies « healthy »*

*Pour une dizaine de cookies*



*Recette inspirée du  
livre de recettes « les  
petits gâteaux des  
paresseuses » de Rosa  
Jackson. Ed  
MARABOUT*

## Ingrédients

- 135 g de flocons d'avoine
- 100 g de farine
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1/2 c. à c. de bicarbonate
- 110 g de beurre à température ambiante
- 150 g de sucre de canne roux
- 1 œuf
- 1 c. à c. de vanille liquide
- 50 g de pépites de chocolat

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (TH.6)
2. Chemiser deux plaques de cuisson de papier sulfurisé
3. Dans un bol, mélanger la farine, l'avoine, la cannelle et le bicarbonate (les ingrédients « sec » en fait...)
4. Dans un autre bol, battre le beurre avec le sucre. Ajouter l'œuf et la vanille et mélanger. (les ingrédients « humide du coup cette fois-ci...)
5. Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients humides.
6. A l'aide d'une cuillère à café, former des petits tas de pâte sur les plaques de cuisson en prenant soin de les espacer.
7. Ajouter des pépites de chocolat.
8. Enfourner pour environ 10 minutes, pour que les cookies soient légèrement dorés.
9. Laisser refroidir sur une grille à la sortie du four.

*Si les cookies sont  
mous à la sortie du  
four, patienter un  
peu, ils vont durcir  
en refroidissant.*

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

# Croquants aux flocons d'avoine

*Ou comment utiliser tous ces flocons d'avoine achetés pour faire les cookies si l'on n'aime pas le porridge...*

*Pour une dizaine de biscuits*



*Recette inspirée  
d'un paquet de  
flocons d'avoine de  
marque AUCHAN*

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (TH.6)
2. Fouetter le sucre roux et le beurre mou.
3. Ajouter les flocons d'avoine, le farine et le lait.
4. Déposer une dizaine de tas de pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson.
5. Enfourner 12 minutes.
6. Laisser refroidir sur la plaque avant de décoller les biscuits.

## Ingrédients

- 125 g de flocons d'avoine
- 110 g de sucre roux
- 50 g de farine
- 90 g de beurre doux
- 5 cl de lait

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

# Biscuits amande chocolat

*Ou comment utiliser intelligemment des blancs d'œufs...*

*Pour une dizaine de biscuits*



*Recette du livre  
Ottolenghi  
« Simple »*

## Ingrédients

- 270 g de poudre d'amande
- 250 g de sucre cristal
- 40 g de sucre glace
- 40 g de cacao amer
- 1/2 c. à café de sel
- 2 gros blancs d'œufs
- 1 c à café d'extrait de vanille

## Préparation

1. Verser la poudre d'amande, les sucres, le sel et le cacao amer dans la cuve d'un robot équipée d'un crochet et actionner le robot jusqu'à ce que les poudres soient bien mélangées (TH.5-6)
2. Ajouter les blancs d'œufs et l'extrait de vanille en laissant mélanger encore 1 à 2 minutes jusqu'à obtenir une boule de pâte.
3. Déposer la boule sur le plan de travail ou une planche propre et former un disque d'environ 3 cm d'épaisseur en étalant avec les mains.
4. Envelopper le disque dans du film alimentaire et mettre au frais 2 heures.
5. Préchauffer le four à 170°C
6. Déposer le disque sur un papier cuisson recouvrir d'un autre papier et étaler au rouleau pour obtenir une abaisse de 1,5 cm d'épaisseur.
7. Découper des biscuits à l'aide d'un emporte-pièce et les déposer sur une plaque de cuisson.
8. Saupoudrer les biscuits de sucre et enfourner 12 minutes.
9. Laisser refroidir avant de déguster.

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

# Roulés pâte à tartiner noisette sésame

*Ou comment revisiter les roulés à la cannelle...sans cannelle*

*Pour une dizaine de roulés*



*Recette du livre  
Ottolenghi « Simple »*

## Ingrédients

- 150 g farine
- 3/4 cc levure de boulanger déshydratée
- 1,5 cc sucre
- 2 cs huile olive
- 1 pincée de sel
- 65 g eau
- 40 g de noisettes concassées
- 20 g de graines de sésame
- 150 g pâte à tartiner chocolat noisette
- sucre glace

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

## Préparation

1. Mélanger la farine, la levure, le sucre et l'huile. Ajouter le sel, puis l'eau. Finir de mélanger à la main.
2. Huiler ses mains et pétrir sur le plan de travail pendant 6 min.
3. Couvrir et laisser doubler de volume.
4. Mélanger les noisettes et le sésame.
5. Dégazer la pâte et l'étaler au rouleau sur un plan de travail légèrement fariné pour obtenir un rectangle de 30 x 40 cm.
6. Garnir le rectangle de pâte à tartiner.
7. Saupoudrer des graines en en gardant une cuillère à soupe de côté.
8. Rouler la pâte dans le sens de la longueur.
9. Huiler légèrement le boudin de pâte et saupoudrer avec la cuillère de g graines mise de côté.
10. Détailler des tronçons de 3 cm.
11. Déposer sur une plaque de cuisson.
12. Cuire 8 min dans un four préchauffé à 220°C chaleur tournante.
13. Laisser refroidir sur une grille et saupoudrer de sucre glace.

# Muffins à la crème dessert vanille/chocolat

*Ou comment utiliser des crèmes dessert dans un gâteau...*

*Pour 12 muffins*



## Ingrédients

- 1 pot de crème dessert vanille
- 1 pot de crème dessert chocolat
- 3 pots de farine
- 3 pots de sucre
- 1 pot d'huile neutre
- 1 sachet de levure chimique
- 3 œufs

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

## Préparation

1. Verser le contenu des pots de crème dessert dans deux saladiers différents.
2. Avec l'un des pots vides, réaliser la recette du gâteau au yaourt classique (utiliser le pot pour doser les ingrédients.)
3. Bien mélanger la préparation et la diviser en deux pour mélanger chaque moitié avec les deux crèmes.
4. Bien mélanger pour obtenir une pâte à la vanille et une pâte au chocolat.
5. Verser la moitié de la pâte à la vanille dans le fond des moules à muffins huilés
6. Recouvrir de la moitié de la pâte au chocolat, remettre une couche de pâte à la vanille et terminer par la pâte au chocolat restante.
7. Enfourner pendant 20 à 25 minutes.
8. Vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau qui doit ressortir sèche.
9. Laisser tiédir avant de démouler.

# Barres de céréales maison

*Ou comment réaliser des barres de céréales en moins de temps qu'il n'en faut pour aller en acheter...*

*Pour 6 barres*



## Ingrédients

- 120 gr de flocons d'avoine
- 80 gr d'amandes ou noisettes ou autre fruit oléagineux
- 30 gr de pépites de chocolat
- 60 gr de beurre de cacahuètes
- 60 gr de sirop d'agave

*La photo est de moi mais je veux bien la prêter à condition qu'on mentionne mon nom*

## Préparation

1. Préchauffer le four à 180°C (TH.6)
2. Concasser les amandes ou les noisettes.
3. Dans un bol mélanger tous les ingrédients.
4. Verser le mélange dans un moule rectangulaire ou carré type moule à brownies.
5. Tasser avec le dos d'une cuillère.
6. Enfourner 10 à 12 minutes.
7. A la fin de la cuisson découper en 6 barres et laisser refroidir avant de démouler.

*On peut aussi utiliser des petits moules rectangulaires type moule à financier*