

Galettes choco-betterave



NOMBRE DE PORTIONS: 15

TEMPS DE PRÉPARATION: 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON: 12 MINUTES

NIVEAU DE DIFFICULTÉ: FACILE

INGRÉDIENTS

- 250 ml (1 tasse) comble de betteraves crues, pelées et râpées finement
- 1 oeuf
- 150 g (½ tasse) de purée de dattes
- 60 ml (¼ tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (¼ tasse) d'huile de canola
- 5 ml (1 c. à café) d'extrait de vanille pure
- 125 g (1 tasse) de farine de blé entier
- 50 g (½ tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- 20 g (¼ tasse) de cacao en poudre
- 5 ml (1 c. à café) de poudre à pâte
- 2 ml (½ c. à café) de bicarbonate de soude
- 1 pincée de sel
- 60 ml (¼ tasse) de pépites de chocolat noir

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille à la position supérieure du four.
2. Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.
3. Dans un bol moyen, mélanger ensemble les ingrédients humides.
4. Dans un petit bol, mélanger à la fourchette les ingrédients secs.
5. Incorporer les ingrédients secs à la préparation humide. Remuer délicatement pour que la préparation soit homogène.
6. Diviser la préparation en 15 galettes sur la plaque de cuisson.
7. Cuire au four environ 12 minutes puis laisser tiédir avant de servir.

Valeur nutritive	
Pour 1 galette	
Calories 170	
Lipides 6 g	9%
Saturés 4,5 g	23%
+ trans 0 g	
Polyinsaturés 0,2 g	
Oméga-6 0,2 g	
Oméga-3 0 g	
Monoinsaturés 0,4 g	
Cholestérol 15 mg	5%
Sodium 110 mg	5%
Potassium 160 mg	5%
Glucides 25 g	8%
Fibres 2 g	8%
Sucres 14 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 6 ER	0%
Vitamine C 1 mg	2%
Calcium 38 mg	4%
Fer 1 mg	8%
Phosphore 57 mg	6%