

Cookies aux flocons d'avoine

Recette de biscuits, idéale pour des collations car elle est adaptée dans une alimentation équilibrée. En effet la présence de fibres permet une bonne régulation de l'appétit (effet de satiété) et limite l'élévation de la glycémie après le repas, pour les personnes pré diabétiques ou diabétiques.

Portions : 15

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 20 minutes

125g de farine

1 sachet de levure chimique ou poudre à lever

1 cuillère à café de sel

220g de beurre doux

200g de sucre de canne blond

2 oeufs

2 sachet de sucre vanillé

300g de flocons d'avoine

150g de graines oléagineuses (amandes, noix, noisettes, noix de pécan...)



Préchauffer le four à 180°

Mélanger la farine avec la levure et le sel, puis réserver.

Placer le beurre et le sucre de canne dans un mixeur et battre le mélange jusqu'à ce qu'il soit léger et de couleur jaune pâle. Ajouter les œufs et le sucre vanillé puis continuer à travailler la pâte.

Transférer la préparation dans un saladier et incorporer le mélange de farine, levure et sel à l'aide d'une spatule. Ajouter pour finir les flocons d'avoine et les oléagineux (que vous aurez préalablement concassés légèrement).

Recouvrir recouvrir une plaque allant au four, de papier sulfurisé. Former les boules et les aplatir légèrement en les placant sur la plaque. Espacer d'au moins 5cm chaque cookie et endormer 18 à 20 min.

Sortir les cookies du four et les laisser reposer 1 à 2 min sur la plaque. Puis les transférer sur une grille pour qu'ils refroidissent. Les conserver ensuite dans une boîte hermétique.