

10 cookies IG bas onnée de cuisine

Cette recette est proposée par Catherine PRONO, passionnée de cuisine

- 190 g de poudre d'amande ou poudre de noisette ou moitié moitié.
- 1 petite cuillère à café de bicarbonate.
- 1 pincée de fleur de sel ou de sel fin.
- 120 g de bon chocolat noir coupé en grosses pépites (90 g + 30 g).
- 2 cuillères d'huile de coco juste ramollie et non fondue.
- Quelques gouttes de vanille liquide
- 1 gros oeuf.
- 20 g de sirop d'érable.
- 1 grosse cuillère à soupe de sirop d'agave.
- 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée.



- Préchauffer le four à 190° mode chaleur tournante si possible.
- Couper au couteau les pépites de chocolat pour avoir des pépites gourmandes.
- Dans un grand saladier mélanger les ingrédients humides. Battre énergiquement l'huile de coco ramollie avec le sirop d'agave au fouet manuel.
- Ajouter l'oeuf, la vanille et enfin la coco râpée et fouetter.
- Dans un autre grand saladier, mélanger les ingrédients secs à la cuillère.
- Verser les ingrédients secs sur les ingrédients humides et mélanger rapidement à la maryse sans trop insister.
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer des petites boules de pâte en les espaçant bien.
- Saupoudrer des 30 g de pépites de pépites de chocolat et aplatir légèrement les boules.
- Enfourner pour 7 à 8 minutes à 190°. Ils doivent être légèrement dorés sur les bords.
- Attendre au moins 10 minutes avant de les décoller. Ils vont durcir en refroidissant.
- Conserver dans une boîte métallique.