



Inscrivez-vous à l'infolettre et profitez d'une foule de privilèges!

Votre courriel

Je m'inscris!



**COUP  
POUCE**



## Biscuits avoine et quinoa aux brisures de chocolat

Par Coup de Pouce

Une nouvelle façon de cuisiner un reste de quinoa cuit!

### INGRÉDIENTS

- 1 tasse de beurre ramolli
- 1 tasse de cassonade tassée
- 1/2 tasse de sucre
- 1 oeuf
- 1 cuillère à thé de vanille
- 1 1/2 tasse de farine
- 1 cuillère à thé de bicarbonate de sodium
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1 1/2 tasse de flocons d'avoine à cuisson rapide (pas instantanée)
- 1 tasse de quinoa cuit
- 2 tasses de brisures de chocolat mi-sucré

Préparation	15 minutes
Cuisson	8 minutes
Portion(s)	1 portion

### VALEURS NUTRITIVES

#### Par portion

Fibres	1 g
Sodium	60 mg
Protéines	1 g
Calories	91
Total gras	5 g
Cholestérol	10 mg
Gras saturés	3 g
Total glucides	12 g

### PRÉPARATION

- Dans un bol, battre le beurre avec la cassonade et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit léger et gonflé. Ajouter l'œuf et la vanille et mélanger.
- Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet, mélanger la farine, le bicarbonate de sodium et le sel. Ajouter au mélange au beurre. Ajouter l'avoine et le quinoa, puis les brisures de chocolat.
- À l'aide d'une cuillère, laisser tomber la pâte, 1 c. à tab (15 ml) à la fois sur une plaque de cuisson tapissée de papier-parchemin en laissant un espace d'environ 2 po (5 cm) entre les biscuits. À l'aide d'une fourchette, aplatir légèrement les biscuits.

4. Cuire au four préchauffé à 350°F (180°C) pendant 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le tour des biscuits soit doré. Déposer la plaque sur une grille et laisser tiédir pendant 5 minutes, puis mettre les biscuits sur la grille et laisser refroidir complètement.

(On peut préparer les biscuits à l'avance et les mettre dans un contenant hermétique en séparant les étages d'une feuille de papier ciré. Ils se conserveront 3 jours à la température ambiante.)