Biscuits à la Farine de Châtaigne et de Riz Complet







Ingrédients (Pour une trentaine de biscuits)



- 250g de farine de châtaigne
- 150g de farine de riz complet
- · 4 càs de purée d'amande
- 50g de sucre complet de canne ou de sirop d'agave
- 100g d'amandes crues
- 25cl de lait végétal (amande)
- Essence vanille et cannelle

Préparation

- Dans un saladier, mettre les farines avec tous les ingrédients, sauf le lait.
- Bien mélanger, puis rajouter le lait, possibilité de rajouter du lait si la pâte est trop épaisse.

La pâte est un peu collante. Mettre un peu d'huile dans un bol.

Huiler un peu les mains, prendre un peu de pâte et la rouler puis l'aplatir et la mettre sur une plaque au four.

Enfourner à 165° durant 45 mn. Ces biscuits ne sont pas très sucrés.

La farine de riz complet et la farine de châtaigne peuvent être une alternative à la farine de blé complète ou à toute farine contenant du gluten, surtout pour les personnes intolérantes au gluten.

Des scientifiques américains ont annoncé que le sucre est néfaste pour la santé et considéré comme une drogue au même titre que le tabac et l'alcool. L'Esprit de Prophétie nous conseille depuis fort longtemps d'en réduire la consommation.

- « Moins nous utilisons de sucre dans nos préparations culinaires, moins nous éprouvons de difficulté à supporter les chaleurs du climat ». Conseils à L'Église, 180.8.
- « Le sucre encombre l'organisme et empêche le bon fonctionnement des organes vitaux... Il provoque une fermentation qui obnubile le cerveau et rend l'humeur acariâtre ». Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 389

Les bienfaits de la farine de châtaigne et de riz complet ?

La farine de châtaigne contient essentiellement des oligo-éléments, protides, calcium et phosphore, potassium, fer et magnésium, vitamines B1, B2, et PP.

Les oligo-éléments: sont en quantité très faible dans l'organisme et sont essentiellement: le fer, le sélénium, le zinc, le cuivre, le manganèse (lutte contre les radicaux libres).

Le potassium: intervient principalement au niveau articulaire et musculaire.

La farine de riz complète est légèrement sucrée. Source de magnésium et de fibres alimentaires.



Manger sainement avec plaisir en alliant la tempérance...

LGC Fiche créée par CME – Juin 2015 – www.contact@legrandcri.org - www.legrandcri.org - https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos