

Palets aux flocons d'épeautre et aux amandes



Ingrédients

(Pour une vingtaine de biscuits)



- 140g de flocons d'épeautre,
- 130g d'amandes crues,
- 10 dattes,
- zeste de citron bio,
- essence vanille,
- eau.

Astuce : Il est possible de remplacer les dattes par une banane ou une pomme. Les flocons d'épeautre par des flocons d'avoine, ou flocons aux choix. Les amandes par tout autre noix, le zeste de citron par du zeste d'orange bio.

« Tous [les aliments] sont simples et cependant sains parce qu'ils ne sont pas mélangés au hasard. Nous n'avons pas de sucre sur notre table. La sauce dont nous nous servons est constituée de pommes, cuites au four ou en compote, sucrée juste ce qu'il faut avant d'être apportée sur la table ». — *Lettre 5, 1870. Conseils sur la Nutrition et les Aliments, 393.1.*

Préparation

- Mettre les dattes dans de l'eau tiède durant 30mn.
- Mixer les amandes crues.
- Mixer les flocons d'épeautre.
- Verser les amandes et les flocons moulus dans un saladier en verre ou en inox.
- Ajouter le zeste de citron et l'essence de vanille.
- Mixer les dattes avec un peu d'eau.
- Ajouter la purée de datte avec les autres ingrédients.
- Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte (pas trop collante) ajouter de l'eau si nécessaire.
- Prendre un peu de pâte et aplatir puis poser sur du papier sulfurisé ou sur une plaque allant au four.
- Enfourner 20mn à 190°C.
- Surveiller la cuisson.
- Mettre les palets dans une boîte en verre ou hermétique pour conserver la fraîcheur.

Les bienfaits de l'épeautre

L'épeautre est une céréale ancienne, on pourrait dire que c'est l'ancêtre du blé. La farine d'épeautre est riche en fibre et en manganèse. Le manganèse protège les cellules contre les dommages des radicaux libres, maintient le niveau de sucre dans le sang, favorise un fonctionnement optimal de la glande thyroïde et maintient les os en bonne santé. L'épeautre a un léger goût de noisette et ne comporte que très peu de gluten. Il contient environ 59 % de glucide, 17% de protéine et 3% de graisse ainsi que des minéraux et des vitamines. L'épeautre aide à diminuer le taux de cholestérol et à réduire les risques de diabète.



**Manger sainement avec plaisir en
alliant la tempérance...**



Fiche créée par C.M.E. – Juin 2016 –
contact@legrandciel.org - www.legrandciel.org -
<https://www.youtube.com/user/LGC777LC/videos>