



La biscotte saine revisitée

Version sucrée ou salée

1 càs de psyllium à faire gonfler
dans 31 gr d'eau filtrée

85 gr de flocon de quinoa

84 gr de farine de riz complet

93 gr de farine d'amarante

3 gr de sel

28 gr de farine de lentille rose

34 gr de manioc

7 gr de sucre

31 gr d'huile d'olive N°2 by
Amandine Poli

125 gr d'eau filtrée

Mélangez toutes vos farines, le sucre, le sel et le psyllium, puis rajoutez, en mélangeant petit à petit, les 125 gr d'eau. Laissez bien les farines s'imprégner de l'eau jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Formez ensuite des petites boules avec vos mains pleines de farine, car la pâte est un peu collante. Mettez vos petites boules dans votre plat et aplatissez-les avec une cuillère avant de les déposer sur une plaque pleine de farine d'amarante.

Mettez au four sur une plaque 30 minutes à 175 degrés. Puis 20 minutes sur une grille à 200°C. Laissez refroidir hors du four.

Dégustez avec de la confiture by Amandine Poli, avec un fromage végétal, un avocat ou tout simplement avec un houmous et une salade.