



Bredele CANNELLE

— A la farine de lupin —

★ SANS GLUTEN & SANS LACTOSE ★

★★☆ Difficulté / €€€ Moins de 5 €/personne / 🕒 Temps de préparation : 20 minutes



DANS MON PANIER

- 120 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de farine de lupin ÉCOIDÉES
- 100 g de farine de sarrasin
- 150 g de farine de riz
- 1 cuillère à soupe de farine de souchet
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre ÉCOIDÉES
- 75 d'huile de coco ÉCOIDÉES
- (Rajoutez très délicatement de l'eau gazeuse à la préparation si elle vous semble trop friable)



USTENSILES

- Une casserole
- Un saladier
- Un rouleau à pâtisserie

LA RECETTE

1. Mélangez tous les aliments secs puis ajoutez l'huile de coco (et l'eau gazeuse si besoin).
2. Laissez reposer une nuit puis étalez et réalisez vos formes.
3. Enfouez 10-15 minutes à 180°.

ÉCOIDÉES est une marque fervente de la solidarité paysanne, tous les produits sont issus du commerce équitable. Au cœur même de la marque se trouve une philosophie humaniste qui inspire une politique de gestion et de développement reposant sur les droits de chaque individu à être respecté dans son intégrité, sa singularité, la légitimité de son besoin de bien-être et d'épanouissement personnel et professionnel.

ÉCOIDÉES est spécialisée dans l'importation et la distribution de produits issus de l'agriculture biologique, dont l'approche peut ou doit être élargie à l'ensemble des rapports entretenus par les hommes avec leur environnement naturel, social ou économique, à savoir : le choix de préserver l'intégrité de la planète et des êtres qui la peuplent sans distinction.





Produits ÉCOIDÉES

utilisés pour la réalisation de la recette



CANNELLE EN POWDRE

La cannelle est une épice réputée de nos cuisines, aussi bien en Occident que dans toute l'Asie, provenant du cannellier, un arbre de 10 à 15 mètres de hauteur aux feuilles d'un vert brillant. C'est son écorce qui est utilisée, récoltée à la saison des pluies pour être soit finement moulue, soit présentée en bâtonnet pour épicer pâtisseries, compotes, tisanes et plats exotiques. Sa forte saveur tient à l'huile aromatique qu'elle contient, très riche en polyphénols.

FARINE DE LUPIN

Véritable lupin blanc d'origine France. Dans la famille des légumineuses, le lupin contient la plus forte teneur en protéines. Source de fibres, elle contient notamment des acides aminés et des vitamines du groupe B. Outre son intérêt nutritionnel, la farine de lupin possède la capacité d'entrer en émulsion qui en fait une alternative aux œufs dans les pâtisseries ou sauces à épaissir. Produit naturellement sans gluten.

HUILE DE COCO CERTIFIÉE BIO

La richesse de l'huile de coco en acide gras à moyenne chaîne suscite aujourd'hui un grand intérêt chez les chercheurs. L'huile de noix de coco a la particularité de contenir une grande proportion d'acide laurique, un constituant très important pour la santé. L'acide laurique est un acide gras à chaînes moyennes qui représente environ 50 % de la composition de la noix de coco. Seul le lait maternel humain est aussi riche en acide laurique. Ces acides gras auraient la particularité de se diriger au niveau du foie et d'être utilisés directement comme carburant.

