

# CROQUANTS AU MIEL ET GINGEMBRE



## INGRÉDIENTS

*3/4 tasse de graisse végétale*

*1 tasse de sucre*

*1 œuf*

*1/4 tasse de miel*

---

*2 tasses de farine tout usage*

*2 c. à thé de bicarbonate de soude*

*2 1/2 c. à thé de gingembre moulu*

*1 1/4 c. à thé de cannelle*

*1 c. à thé de clou de girofle moulu*

---

*Sucre pour enrober*

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 8 À 10 MINUTES

2 1/2 DOUZAINES DE BISCUITS

## SUGGESTION

*Ces biscuits ont une faible teneur en phosphore et en potassium : les personnes non diabétiques peuvent en manger deux!*

## PRÉPARATION

- 1 Chauffer le four (traditionnel) à 325°F
- 2 Dans un bol, mélanger les ingrédients liquides.
- 3 Dans un deuxième bol, tamiser la farine, le bicarbonate de soude et les épices.
- 4 Incorporer les ingrédients secs aux ingrédients liquides et bien mélanger, mais sans plus.
- 5 Déposer une cuillerée comble de pâte dans le sucre, façonner en boule et disposer sur une plaque graissée ou tapissée de papier parchemin, en laissant 2 pouces entre les biscuits.
- 6 Cuire 8 à 10 minutes au centre du four. Laisser refroidir sur la plaque avant de transférer sur une grille.

<b>Valeur nutritive</b>	
<b>PAR PORTION</b> (1 biscuit)	
<b>Équivalence rénale :</b> 1 éq. féculent	
Calories	<b>112 kcal</b>
Protéines	<b>1 g</b>
Glucides	<b>16 g</b>
Fibres	<b>0,4 g</b>
Lipides	<b>5 g</b>
Gras saturés	<b>0,7 g</b>
Cholestérol	<b>6 mg</b>
Sodium	<b>90 mg</b>
Potassium	<b>18 mg</b>
Phosphore	<b>13 mg</b>