



BISCUITS CRAQUANTS

À L'ORANGE ET AUX GRAINES DE SÉSAME

INGRÉDIENTS

2 tasses de farine tout usage
1/2 c. à thé de bicarbonate de soude
1/2 tasse de margarine sans sel (p. ex. Becel®)
2/3 tasse de sucre
3 c. à soupe de miel
1 œuf
1/2 c. à thé d'extrait de vanille
1 1/2 c. à thé de zeste d'orange (ou de citron)
2 c. à soupe de bleuets séchés, hachés finement
2 c. à soupe de fécule de maïs
1 c. à soupe de graines de sésame

GARNITURE Dans un petit bol, mélanger :

1 c. à soupe de graines de sésame
1 c. à thé de sucre
2 gouttes de colorant alimentaire (couleur au choix)

PRÉPARATION : 15 MINUTES

CONGÉLATION : 1 HEURE

CUISSON : 10-12 MINUTES

30 BISCUITS

Valeur nutritive

PAR PORTION
(1 biscuit)

Équivalences rénales :
1 éq. féculent

Calories	95 Kcal
Protéines	1,4 g
Glucides	14 g
Fibres	0,3 g
Lipides	3,7 g
Gras saturés	0,6 g
Cholestérol	6,4 mg
Sodium	25 mg
Potassium	15 mg
Phosphore	16 mg

PRÉPARATION

- 1** Dans un bol, mélanger la farine et le bicarbonate de soude. Réserver.
- 2** Dans un grand bol, battre la margarine, le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange soit léger. Ajouter l'œuf, l'extrait de vanille, le zeste, les bleuets, la fécule de maïs et les graines de sésame, puis bien battre.
- 3** Ajouter le mélange de farine et de bicarbonate aux ingrédients humides, puis mélanger à la cuillère jusqu'à la formation d'une boule de pâte souple.
- 4** Enrouler la pâte dans du papier ciré et la façonner en un rouleau d'environ 4 cm de diamètre. Mettre au moins 1 heure au congélateur.

*Pour simplifier la recette,
omettez les bleuets et la garniture.*

CUISSON :

Préchauffer le four à 350 °F (325 °F si on utilise la convection).

Couper le rouleau de pâte en tranches de 1 cm d'épaisseur et saupoudrer chaque biscuit de graines de sésame sucrées. Disposer les biscuits sur une plaque tapissée de papier parchemin. Cuire de 10 à 12 minutes. Transférer les biscuits sur une grille et laisser refroidir.

Remarque :

Comme ces biscuits sont faibles en potassium et en phosphore, les personnes non diabétiques peuvent en prendre deux!

SUGGESTION

*N'hésitez pas à doubler la recette :
la pâte se congèle très bien!*