



Biscuits au beurre d'arachides et aux graines de lin

Source d'oméga 3, fibres



Ingrédients

1 tasse	Farine de blé entier	250 ml
¼ tasse	Farine tout usage	60 ml
½ tasse	Graines de lin, moulues	125 ml
1 c. à thé	Bicarbonate de soude	5 ml
1 pincée	Sel	1 pincée
¼ tasse	Sucre granulé	60 ml
½ tasse	Cassonade, tassée	125 ml
½ tasse	Beurre ou margarine, ramolli(e)	125 ml
1	Œuf	1
1 c. à thé	Extrait de vanille	5 ml
½ tasse	Beurre d'arachides	125 ml



Préparation

1. Préchauffer le four à 350 °F (200 °C)
2. Dans un bol, combiner les farines, les graines de lin, le bicarbonate de soude et le sel.
3. Dans un autre bol, battre le sucre, la cassonade et le beurre au batteur électrique ou à la cuillère jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Y ajouter en battant l'œuf et la vanille, puis le beurre d'arachides.
4. Ajouter le mélange de beurre d'arachides au mélange de farine, et mélanger pour combiner (ne pas trop mélanger).
5. Faire 28 petites boulettes et les déposer sur une plaque à biscuits. Aplatir avec une fourchette enfarinée (enfariner la fourchette empêche que la pâte colle dessus).
6. Cuire de 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les biscuits commencent à dorer.

Adapté de : Simply great food s Chuey, P., Campbell, E., Waisman, M.S.,