**LA CLÉ SANTÉ DE LA SEMAINE : LA VÉRITÉ SUR LE GLUTEN. Je vous donne une recette de muffins et de biscuits sans gluten.**

**Quand on entreprend un programme sans gluten, il est important d’avoir sous la main : la farine d’avoine biologique sans gluten, des flocons d’avoine biologique sans gluten, de la farine d’amande, des graines de Lin moulues, des graines de Chia moulues, du sirop d’érable, des noix de Grenoble**

**MUFFINS BANANE ET NOIX (6)**

Mélange 1

½ tasse de lait d’avoine sans gluten

¾ tasse de farine d’avoine sans gluten

1/3 tasse de farine de riz ou farine d’amande

¼ tasse de noix de Grenoble moulues

¼ de c. à thé de bicarbonate de soude

1 c. à thé de poudre à pâte

1 c. à thé de cannelle moulue (facultatif)

Mélange 2

1 ¼ c. à table de graines de lins moulues

40 ml d’eau

½ tasse de banana mûre écrasée

2 c. à table de sirop d’érable

1 c. à thé de jus de citron

Dans un bol moyen mélanger ensemble tous les ingrédients du mélange 1. Réserver

Dans un autre bol assez grand, mélanger ensemble la graines de lin et l’eau, laisser gonfler 5 minutes.

Ajouter la banana écrasée, le lait, le sirop et le jus de citron et mélanger.

Ajouter le mélange 1, mélanger à la fourchette jusqu’à consistance uniforme.

Mettre dans un moule à muffins et cuire à 350F 28 à 30 minutes.

Soyez créatif! Vous pouvez ajouter de la cannelle, du zeste de citron ou du zeste d’orange pour une toute autre saveur.

PETITS BISCUITS ÉRABLE ET NOIX

½ tasse de farine d’amande

¼ tasse de noix de Grenoble moulues

1 c. à table de graines de Chia moulues

2 c. à table de sirop d’érable

Dans un bol moyen mélanger la farine, les noix et la graine de Chia. Ajouter le sirop d’érable et mélanger à la fourchette. Ça va donner une consistance granuleuse. Continuer de mélanger avec les mains et faire une boule.

Séparer en 6 petites boules, mettre sur une plaque à biscuit recouvert de papier parchemin. Aplatir légèrement les boules et cuire au four à 350F de 6 à 11 minutes. Ça dépend de l’épaisseur de vos biscuits.

Pour d’autres recettes ou pour un RV, consulter mon site www.joellejay.ca