

recette **COOKIES**

choco | lentilles | avoine

cuisson
au four

11 min



Les ingrédients (pour ~15 cookies)

- 120 g de lentilles crues
(= 270 g de lentilles cuites égouttées, sans jus)
- 250 g de farine
- 200 g de sucre roux
- 170 g de beurre mou
- 90 g de flocons d'avoine
- 150 g de pépites de chocolat (ou chocolat haché)
- 2 œufs
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 pincée de sel
- 1 c. à café d'extrait de vanille
ou 2 sachets de sucre vanillé

Les étapes au fourneau

Faire cuire les lentilles pdt 25 min après ébullition, bien égouter, puis les mixer.

● **Étape 1 – Mélange crémeux**

1. Dans un saladier, ajoutez le beurre mou, le sucre et l'œuf.
2. Mélangez le tout, jusqu'à obtenir une texture mousseuse et homogène.

● **Étape 2 – Intégrer les lentilles**

3. Ajoutez les lentilles préalablement égouttées et mixées.
4. Bien mélanger le tout.

● **Étape 3 – Ajouter les ingrédients secs**

5. Ajoutez la farine, la levure, les flocons d'avoine, la vanille (ou sucre vanillé), et le sel.
6. Bien mélanger, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

● **Étape 4 – Incorporer le chocolat**

7. Ajoutez les pépites de chocolat.
8. Mélangez délicatement pour les répartir les pépites sans les briser.

● **Étape 5 – Temps de repos**

9. Couvrez le saladier et placez au réfrigérateur pendant 1 heure (cela facilite le façonnage et évite l'étalement à la cuisson).

● **Étape 6 – Cuisson**

10. Préchauffez votre four à 210 °C (mode grill).
11. Formez des boules de pâte et déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé en les espaçant.
12. Faites cuire 11 minutes pour des cookies moelleux, jusqu'à ce que les bords soient dorés.

● **Étape 7 – Finition**

13. Laissez reposer les cookies 1 à 2 minutes sur la plaque, puis transférez-les sur une grille pour les faire refroidir complètement.