



SRARTS

www.srarts.ca

info@srarts.ca

Boules aux carottes

- ¾ tasse de noix de coco séchée
- 6 dattes Medjool dénoyautées
- ½ tasse de noix de grenoble
- ½ tasse de carotte rapée
- ¼ tasse de graines de chanvre
- ¼ tasse de miel non pasteurisé
- 1 c. à thé de vanille
- 1 c. à thé de cannelle
- ½ c. à thé de noix de muscade

Placer tous les ingrédients, à l'exception de la noix de coco dans un mélangeur. Verser la pâte dans un plat, puis ajouter la moitié de la noix de coco séchée. Bien mélanger à la main. Former de petites boules et les enrober avec le restant de la noix de coco séchée. Placer les boules aux carottes sur une plaque à biscuit et réfrigérer quelques heures.



Biscuits « Oreo »

Recette et photo Rawvana

10 dattes dénoyautées et préalablement trempées durant 3 à 4 heures. Conserver le jus des dattes dans un autre bol.

½ t. de mûres blanches séchées (je vous conseille la marque québécoise Prana). Les déshiquer dans un mélangeur ou un moulin à café.

- 2 c. à soupe de poudre de caroube ou de cacao
- 1 c. à thé de vanille

3 c. à soupe ou plus du jus des dattes

Mélanger tous les ingrédients dans un robot culinaire et former des ronds de biscuits sur un papier parchemin. Congeler.

Garniture intérieure des biscuits

½ t. de beurre de noix de coco. Le beurre de noix de coco se travaille mieux lorsqu'il est légèrement réchauffé en bain-marie.

- 1 c. à soupe de noix de coco râpée
- 1 c. à thé de vanille

Mélanger tous les ingrédients à la cuillère et garnir les biscuits. Pour donner un effet de biscuit Oreo, placer la garniture entre deux biscuits. Garder au congélateur.



Information

Lait de noix de coco : Il est le substitut idéal aux produits laitiers. Assurez-vous toutefois qu'il ne contient pas de sulfites et qu'il est de source biologique. Il est préférable de ne pas utiliser les versions légères du lait de noix de coco. J'utilise aussi le lait d'amande naturel ou de chanvre (attention aux arômes rajoutés dans ces produits afin de donner un goût de vanille par exemple.)

La farine de noix de coco : Créé des gâteaux qui sont très légers et moelleux. La noix de coco absorbe habituellement beaucoup d'humidité. C'est pourquoi, dans les recettes, il y a souvent plus de farine ou d'ingrédients secs que d'ingrédients liquides. La farine de noix de coco a une teneur élevée en fibres — 61% comparativement à 13% pour la farine de blé, et 3% pour la farine tout usage enrichie — N.D. Fife, Bruce. *Cooking with Coconut Flour, A Delicious Low-Carb. Gluten-Free Alternative to Wheat.* (2005). Piccadilly Books.