



BREDELAS VANILLÉS

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 70 g d'eau,
15 min
Sucre vanillé "maison" 80 g
Sel 1 pincée
Huile de coco désodorisée 120 g
Farine de riz 180 g
Farine de châtaigne 40 g
Farine de sarrasin 60 g
Farine d'arachide ou de noix 20 g

Dans un saladier, battre au fouet chia, psyllium, sucre, sel.

Ajouter l'huile de coco ramollie, puis toutes les farines.

Bien travailler la pâte.

La mettre au frais une nuit.

L'abaisser à la farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.

Découper des ovales.

En percer la moitié avec un mini emporte-pièce en forme de sapin.

Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.

Refroidir sur une grille.

Fourrage :

Amande poudre 50 g
Sucre glace 30 g
Spiruline en poudre 1 càc
Huile essentielle de romarin à verbénone 1/4 de goutte
Eau 20 g

Tout mélanger dans un bol.

Tartiner sur les ovales pleins

Couvrir avec les ovales percés.

BREDELAS CITRONNÉS

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 70 g d'eau, 15 min
Sucre blond 80 g
Sel 1 pincée
Huile de coco désodorisée 120 g
Farine de riz 180 g
Farine de châtaigne 40 g
Farine de sarrasin 60 g
Farine de pépins de courge ou de noix 20 g
Zeste de citron 1

Dans un saladier, battre au fouet chia, psyllium, sucre, sel.

Ajouter l'huile de coco désodorisée ramollie, puis toutes les farines et le zeste de citron.

Bien travailler la pâte.

La mettre au frais une nuit.

L'abaisser à la farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.

Découper des ronds.

En percer la moitié avec un mini emporte-pièce en forme d'ange.

Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.

Refroidir sur une grille.

Fourrage :

Gelée de groseille

Étaler la gelée sur les ronds pleins.
Couvrir avec les ronds percés.





BREDELAS À L'HUILE DE COCO

BREDELAS AUX NOIX

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 60 g d'eau, 15 min
Sucre blond 80 g
Sel 1 pincée
Huile de coco vierge 120 g
Farine de riz 150 g
Farine de chanvre 40 g
Farine de lupin 40 g
Arrow root 20 g
Farine de coco 30 g

Dans un saladier, battre au fouet chia et psyllium trempés, sucre et sel.
Ajouter l'huile de coco ramollie et mélanger avec une cuillère en bois.
Puis toutes les farines.
Bien travailler la pâte.
La mettre au frais une nuit.
L'abaisser à la farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.
Découper des étoiles.
Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.
Refroidir sur une grille.

Glaçage :

Sucre glace 30 g
Kirsch 1 càs

Mélanger dans un bol le sucre et le kirsch. En déposer une goutte sur chaque bredela refroidi.

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 50 g d'eau, 15 min
Sucre blond 80 g
Sel 1 pincée
Margarine végétale 125 g
Café soluble 1 càc dissout dans 1 càs d'eau.
Poudre de noix 120 g
Farine de riz 150 g
Farine de châtaigne 30 g
Farine de lupin 20 g
Arrow root 20 g
Farine de chanvre ou noix 20 g

Dans un saladier, travailler la margarine ramollie avec le café dissout, le sucre et le sel.
Ajouter la poudre de noix.
Puis le mélange chia-psyllium.
Puis toutes les farines.
Bien travailler la pâte.
La mettre au frais une nuit.
L'abaisser à la farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.
Découper des sapins.
Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.

Glaçage :

Café soluble 2 g
Eau 10 g
Sucre glace 35 g

Tout mélanger dans un bol. En déposer 3 gouttes sur chaque bredela et les remettre 10 min dans le four éteint.



Les refroidir sur une grille.

BREDELAS AUX NOISETTES

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 50 g 'eau, 15 min
Sucre blond 80 g
Sel 1 pincée
Margarine végétale ramollie 125 g
Cannelle poudre 1 càc bombée
Poudre de noisette déshuilée 120 g
Farine de riz 150 g
Farine de châtaigne 30 g
Farine de chanvre ou de noix 40 g
Arrow root 20 g

Dans un saladier, travailler la cannelle, le sucre, le sel avec la margarine.
Ajouter la poudre de noisette.
Puis le mélange chia-psyllium.
Puis toutes les farines.
Bien travailler la pâte.
La mettre au frais une nuit.
L'abaisser à la de farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.
Découper des bottes.
Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.

Glaçage :

Épices pour pain d'épices 2 g
Eau 10 g
Sucre glace 35 g

Tout mélanger dans un bol. Déposer 3 gouttes sur chaque bredela et les remettre 10 min dans le four éteint.
Les refroidir sur une grille.





LECKERLIS

Amandes 250 g
Cannelle 2 càs
Noix de muscade râpée 1 càc
Clous de girofle 1/4 de càc rase
Peau d'orange confite 100 g
Farine de riz 180 g
Farine de sarrasin 100 g
Farine de châtaigne 50 g
Farine de lupin 30 g
Sirop d'érable 350 g
Kirsch 6 càs

Mixer les amandes grossièrement, les mettre dans un saladier avec les épices, les farines, les peaux d'orange, le sirop et le kirsch.

Bien travailler la pâte. L'abaisser à la main et au rouleau, directement sur la tôle (30 X 40 cm) farinée ou chemisée avec du papier sulfurisé.

Cuire à 170°C, 15 min, elle doit rester assez molle.

Glaçage :

Sucre glace 60 g
Huile Essentielle d'orange 2 gouttes
Eau 1 càs

Mélanger sucre glace, H.E. et eau.

Étaler ce glaçage sur la pâte.

Remettre dans le four éteint pendant 10 min.

Laisser tiédir avant de démouler.

Découper en rectangles.

BISCUITS FOURRÉS À L'ORANGE

Pâte :

Graines de chia 1 càs rase et **Psyllium** 1 càs rase, trempés tous deux dans un grand saladier avec 70 g d'eau, au moins 15 min

Sucre vanillé "maison" 80 g

Sel 1 pincée

Margarine végétale ramollie 180 g

Farine de riz 200 g

Farine de châtaigne 50 g

Farine de lupin 30 g

Farine de sarrasin 70 g

Battre au fouet les graines de chia et le psyllium trempés avec le sucre et le sel. Ajouter la margarine et mélanger avec une cuillère en bois.

Puis toutes les farines.

Bien travailler la pâte.

La mettre au frais une nuit.

Fourrage

Poudre d'amande ou de cajou 200 g

Orange 1 zeste râpé + 60 g de jus

Sucre glace 90 g

Mélanger la poudre d'amande avec le sucre, le zeste et le jus d'orange.

Abaisser la moitié de la pâte sur du papier sulfurisé (30 X 40 cm) et le déposer sur une plaque à pâtisserie.

La garnir du mélange à l'orange et à l'amande, jusqu'à 1 cm du bord.

Abaisser l'autre moitié sur un autre papier sulfurisé en respectant la même forme que la précédente.

Mouiller les 2 bords avec un peu d'eau et retourner cette pâte à l'aide du





papier sulfurisé sur la préparation à l'amande.

Souder les bords en écrasant.

Cuire à 180°C, 20 min.

Glaçage :

Sucre glace 80 g

Eau 1 càs

Huile essentielle d'orange 2 gouttes

Délayer le sucre glace avec l'eau et l'H.E. d'orange. Badigeonner le dessus à la sortie du four, remettre 10 min dans le four éteint. Laisser refroidir et découper en carrés.

KIPS

Psyllium 1 càs rase trempée dans le

Lait de soja 100 g pendant 10 min.

Margarine végétale 300 g

Sucre glace vanillé 150 g

Sel 1 pincée

Amandes ou cajou en poudre 150 g

Farine de riz 250 g

Farine de sarrasin 150 g

Farine de pois chiches 100 g

Farine de lupin 40 g

Dans un saladier, travailler la margarine ramollie avec le sucre et le sel. Ajouter les cajous ou les amandes en poudre. Et en dernier ajouter les farines et le psyllium trempé.

Bien travailler la pâte.

Mettre au frais 1 nuit.

Faire des petits croissants.

Cuire 15 min à 180°C.

Facultatif : les rouler chauds dans du sucre glace (cannellisé) ou tremper une extrémité dans 100 g de chocolat fondu au bain marie.





BREDELAS AUX AMANDES

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée. Tous 2 trempés dans 50 g d'eau, 15 min
Sucre vanillé maison 80 g
Sel 1 pincée
Margarine végétale ramollie 125 g
Poudre d'amande déshuilée 120 g
Farine de riz 150 g
Farine de châtaigne 30 g
Farine de chanvre ou de noix 40 g
Arrow root 20 g

Dans un saladier, travailler le sucre et le sel avec la margarine.
Ajouter la poudre d'amande.
Puis le mélange chia-psyllium.
Puis toutes les farines.
Bien travailler la pâte.
La mettre au frais une nuit.
L'abaisser à la farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.
Découper des cœurs.
Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.

Glaçage :

Huile essentielle de citron 2 gouttes
Eau 10 g
Sucre glace 35 g

Tout mélanger dans un bol. En déposer 1 goutte sur chaque bredela et les remettre 10 min dans le four éteint.
Les refroidir sur une grille.

BREDELAS À L'HUILE DE COCO

Graines de chia 1 càs bombée
Psyllium 1 càc bombée
Toutes 2 trempées dans 60 g d'eau , 15 min
Sucre blond 80 g
Sel 1 pincée
Huile de coco vierge 120 g
Farine de riz 150 g
Farine de chanvre 40 g
Farine de lupin 40 g
Arrow root 20 g
Farine de coco 30 g

Dans un saladier, battre au fouet chia et psyllium trempés, sucre et sel.





Les Bredalas

Ajouter l'huile de coco ramollie et mélanger avec une cuillère en bois.
Puis toutes les farines.
Bien travailler la pâte.
La mettre au frais une nuit.
L'abaisser à la de farine de riz sur 3 mm d'épaisseur.
Découper des étoiles.
Cuire sur une plaque à pâtisserie à 190°C, 10 min.
Refroidir sur une grille.

Glaçage :

Sucre glace 30 g
Kirsch 1 càs

Mélanger dans un bol le sucre et le kirsch. En déposer une goutte sur chaque bredela refroidi.

