Camila Prioli

Petits gâteaux

Palets bretons crus

30 min	20 min	0	10 min	541
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Palets bretons crus

- 50 g **Graines de sarrasin**
- 50 g **Graine(s) de tournesol**
- 50 g **Amande(s) entière(s)**
- 50 g **Noix de coco rapée**
- 50 ml **Sirop d'agave**
- 50 g **Farine de coco**
- 50 ml **Huile de noix de coco**
- 50 g **Sucre de coco**
- 1 pincée(s) **Fleur de sel**

Étape 1

Préparation de la pâte sablée

1. Mixer les graines de sarrasin à l'aide d'un blender.
2. Mettre le sarrasin dans le saladier.
3. Les amandes entières donnent plus de croquant que les amandes émondées.
4. Mixer les amandes à l'aide du blender.
5. Ajouter la farine d'amande dans le saladier.
6. S'il reste des amandes entières, les retirer.
7. Passer les graines de tournesol au blender.
8. Mettre la farine de graines de tournesol dans le saladier.
9. Passer la noix de coco rapée au blender et l'ajouter dans le saladier.
10. Ajouter la farine de coco dans le saladier.
11. Ajouter le sucre de coco dans le saladier avec les autres ingrédients.
12. Ajouter sel de guérande au saladier.
13. Ajouter le sirop d'agave aux autres ingrédients.
14. Le sirop d'agave a un index glycémique bas et a un bon pouvoir édulcorant.
15. Ajouter l'huile de coco préalablement fondue au bain

marie dans le saladier.

16 Bien mélanger à la main.

17 Si la pâte est trop sèche, rajouter de l'huile de coco jusqu'à obtenir la consistance maléable.

18 Former des petites boules puis les aplatir pour donner la forme de palets bretons.

19 Laisser reposer les petits palets au frigo pendant 30 minutes à 1 heure.

Étape 2

Dressage

1 Sortir les palets bretons du réfrigérateur.

2 A l'aide d'une spatule, mettre les palets dans une assiette de présentation.