

Petits gâteaux
Madeleines protéinées



25 min	5 min	20 min	0	184
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
 pour 4 personnes

**Ingrédients pour les
 madeleines**

60 g **Protéines de whey aromatisées**
 4 c. à soupe **Farine complète**
 2 c. à soupe **Maïzena**
 1 c. à café **Extrait de vanille**
 1 c. à café **Levure chimique**
 20 g **Beurre**
 2 c. à soupe **Lait entier**
 2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**

Étape 1

Préparation de la pâte

- 1 Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un saladier : la farine complète, la poudre de whey, la maïzena et la levure.
- 2 Prendre le beurre, le faire fondre au micro-ondes.
- 3 Pour les intolérants au lactose, utiliser du ghee, c'est-à-dire un beurre clarifié qui ne contient pas de petit lait.
- 4 Ajouter dans le saladier le lait puis les oeufs, la vanille et le beurre. Mélanger.
- 5 Verser la pâte dans les moules à l'aide d'une cuillère doseuse.
- 6 Enfourner dans un four préchauffé à 180 °C (Th. 6). Vérifier la cuisson toutes les 10 minutes.

Étape 2

Le dressage

- 1 Une fois cuites, sortir les madeleines du four. Les laisser refroidir.
- 2 Les disposer dans un plat. Déguster.
- 3 Il est également possible d'utiliser de la farine sans gluten, des pépites de chocolat, voire une poudre de

