

Galettes betterave cacao[1]



Ingrédients pour une vingtaine de galettes :

- 300 gr de betterave cuite (sous vide ou cuire une betterave du jardin à la vapeur)
- 180 gr de farine d'épeautre 80 %
- 50 gr de sucre de canne complet
- 30 gr de poudre de cacao 100 % (sans sucre ajouté)
- 3 œufs
- une bonne pincée de bicarbonate de soude
- 1 c à s d'huile d'olive
- cannelle et poudre de vanille suivant les goûts

Préparation :

Mixer la betterave en une purée lisse.
Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un saladier (farine, sucre, cacao en poudre, bicarbonate de soude, cannelle et vanille), creuser un puits au milieu.
Séparer les blancs des jaunes, monter les blancs en neige bien ferme.
Déposer la purée de betterave dans le saladier avec les ingrédients secs, ajouter les trois jaunes et l'huile d'olive.
Mélanger en commençant par le centre, jusqu'à obtenir une pâte lisse.
Incorporer les blancs délicatement à la pâte.
La pâte aura une belle couleur chocolat.
Cuire dans un gaufrier selon les instructions de l'appareil.

1 Vis Ta Nutri