

Cookies Protéinés – Cookies Sportifs

Il arrive parfois que j'ai un creux avant mes séances de sport... Pour assouvir mon envie de sucré et avoir de la vraie énergie pour ma séance, j'ai préparé une recette de cookies spécialement pour cette occasion !

Ingrédients pour environ 30 cookies : 1 œuf bio – 125g d'huile de coco – 125g de farine complète (ou de châtaigne) – 100g **whey** chocolat en poudre – 1 sachet de levure chimique – 100g de sucre canne complet – 50g de sucre muscovado – 50g de compote de pommes – 1CS d'extrait de vanille naturel – 50g de pépites de chocolat noir – 50g de noix de pécan – pincée de sel.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez vos plaques de pâtisserie avec du papier cuisson.

Dans un saladier mélangez les sucres et l'œuf. Fouettez pour obtenir un mélange homogène. Ajoutez la compote et l'extrait de vanille. Mélangez de nouveau.

Faites fondre l'huile de coco et réservez-la pour qu'elle baisse en température.

Faites votre mélange sec : Assemblez la whey, la farine, la levure et une pincée de sel.

Ajoutez le mélange sec au fur et à mesure dans le mélange humide et fouettez à l'aide d'un batteur.

Ajoutez maintenant l'huile de coco refroidie. Fouettez à nouveau.

Ajoutez les pépites de chocolat ainsi que les noix de pécan grossièrement concassées. Mélangez.

Mettez la pâte dans du film alimentaire et faites-en un beau boudin de 3/4cm d'épaisseur. Laissez reposer 1h au froid.

Quand la pâte a bien refroidi coupez des palets d'1cm d'épaisseur et posez les sur le papier cuisson (assez espacé, parce que ça gonfle).

Recommencez l'opération tant que vous avez de la pâte à cookie.

Enfournez pendant 7min environ. Même si après 7 min les cookies vous semblent peu cuits, c'est normal, ils s'assècheront en dehors du four. Sinon ils sont trop croquants.

Laissez refroidir complètement sur une grille. Puis conservez (si vous n'avez pas déjà tout mangé) dans une boîte en métal.

image générée par IA par mes soins

Cookies chocolat pralin



Les cookies, c'est génial parce que ça marche à tous les coups ! Après pour ne pas se lasser, il faut varier. Voici donc une nouvelle version testée et approuvée par le plus grand nombre =3

ingrédients pour environ 30 cookies : 1 œuf entier bio – 225g de farine blanche bio (ou mieux de farine complète) – 125g de beurre doux – 1 sachet de levure chimique – 220g de sucre roux en poudre – 50g de poudre de cacao – 1 sachet de pralin.

Dans un saladier assemblez la farine, la levure et le cacao tamisé, ainsi que le pralin et réservez.

Dans un saladier mélangez le sucre et l'œuf. Bien remuer pour obtenir un mélange homogène et blanchi.

Faites fondre votre beurre et laissez baisser en température pendant quelques minutes.

Ajoutez le beurre fondu qui a refroidi un peu au mélange œuf/sucre. Fouettez.

Ajoutez le mélange sec et mélangez. Faites des boules (grosses comme des balles de pinpong), répartissez sur des plaques allant au four (anti-adhésives ou garnies de papier cuisson).

Préchauffez votre four à 180°C.

Enfournez pendant 7-8min environ pour une cuisson moelleuse. Même si ils vous semblent peu cuits, c'est normal.

Sortez les plaques du four et laissez refroidir vos cookies sur une grille.

Votre seul problème sera d'arrêter de « goûter » vos cookies =)