



MOELLEUX BRETONS

Hôpital
Robert-Debré
AP-HP



Moelleux bretons

Préparation 2 h

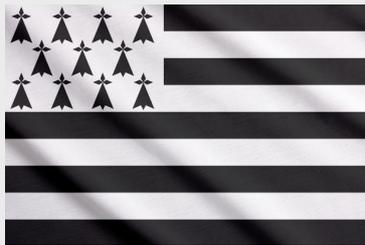
Cuisson 15 min

ATKINS

Totalité recette = 3 parts

Kcal : 822 kcal
Lipides : 80,3 g
Glucides : 3,2 g
Protéines : 21,5 g

Nombre de parts de
glucides pour 1 moelleux
= diviser 3 par le nombre
de moelleux



Astuce



* Il est possible d'ajouter des zestes d'agrumes ou d'aromatiser la préparation avec de l'eau de fleur d'oranger ou une gousse de vanille.



INGRÉDIENTS

- 40 g de beurre
- 1 œuf
- 50 g de poudre d'amandes Vahiné bio®
(≤ 4 g glucides/100 g)
- 20 g de Ketocal® vanille 4:1
- 3 g de levure chimique
- +/- quelques gouttes d'édulcorant

PRÉPARATION

Écraser le beurre en pommade à l'aide d'une fourchette. Battre l'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer le beurre pommade, puis la poudre d'amande et le Kétocal®. Mélanger le tout à la levure et y ajouter l'édulcorant si besoin.

Former un boudin avec la pâte obtenue. L'enrouler dans du papier film et le placer au réfrigérateur pendant environ 2 heures.

Découper le boudin de pâte en tranches épaisses et les placer dans des moules à mini tartelettes ou muffins, pour qu'elles ne s'étalent pas. Cuire pendant 15 minutes à 170°C.

Laisser les biscuits refroidir sur une grille et les conserver dans une boîte métallique hermétique.