

## Recette sans gluten : biscuits aux fruits secs



Cuisine-saine.fr

L'hiver n'est pas la meilleure saison pour manger des fruits, hormis les pommes, les kiwis et les clémentines on a vite fait le tour. J'aime en cette période inviter les fruits secs dans mes recettes. J'en mange aussi tel quel pour le goûter. J'y ajoute joyeusement les oléagineux, une petite poignée d'amande ou de noisettes et c'est reparti. Ça me permet de patienter jusqu'au printemps, une chance je n'ai pas encore des envies de fraises ;). Quoi que j'en ai vu au supermarché :( Monsieur Cuisine Saine m'a dit en les voyant "Ces fraises là elles ne passeraient pas le contrôle anti dopage". Il n'a pas tort !

Pour la pâte des biscuits j'ai choisi la farine de pois chiche naturellement sans gluten, mais si vous préférez vous pouvez très bien utiliser de la farine de riz, plus classique. Si vous n'avez pas envie de prendre une marmelade d'orange du commerce vous pouvez tester ma recette de [confiture d'orange](#).

Ces biscuits aux fruits secs sont parfaits pour accompagner un thé ou un café, ou vous régaler pour le goûter.

### Recette des biscuits aux fruits secs (sans gluten, sans lait)

- Recette sans gluten
- Recette sans lait
- Recette bio

Pour 12 aine de biscuits sans gluten

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

## Ingrédients

- 80 g de figue séchée
- 80 g d'abricot sec
- 50 g de raisin sec
- 40 g de cerneaux de noix
- 100 g de marmelade d'orange
- 1 cc de cannelle en poudre
- 120 g de poudre d'amande
- 80 g de farine de pois chiche
- 50 g de purée d'amande
- 80 g de miel
- 1 oeuf

1. La veille faites tremper dans de l'eau les figues séchées, les abricots secs, les raisins secs et les cerneaux de noix.
2. Le lendemain égouttez les fruits secs, mettez-les dans le bol d'un robot muni d'une lame en S ou un blender puissant. Ajoutez la marmelade d'orange et la cannelle en poudre. Mixez pour obtenir une pâte. Réservez.
3. Pour la préparation de la pâte, mélangez la poudre d'amande, la farine de pois chiche, la purée d'amande, le miel et l'œuf. Pétrissez pour obtenir un mélange homogène.
4. Préchauffez votre four thermostat 6 ou 180°C.
5. Étalez la pâte sur votre plan de travail en lui donnant le plus possible la forme d'un rectangle.
6. Au milieu déposez une bande de pâte de fruits secs dans le sens de la longueur. Vous devez pouvoir refermer la pâte sur elle même.
7. Pliez la pâte en 2 dans le sens de la longueur, supprimez l'excédent de pâte à l'aide d'un couteau. Puis coupez des tranches d'environ 1cm que vous mettrez sur une plaque à pâtisserie allant au four.
8. Faites cuire au four pendant 10 à 12 minutes.
9. Ôtez du four et laissez refroidir avant dégustation.

## Le conseil de Karen

Pour ceux qui habitent en région parisienne, je donne un cours sur la cuisine sans gluten le samedi 15 février à Chatou, il reste encore quelques places. Pour les inscriptions vous pouvez vous rendre sur le site de [L'institut Cassiopée](#)