

*Petits gâteaux*  
**Palets bretons crus**



**30 min** **20 min** **0** **10 min** **541**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
 pour 4 personnes

**Palets bretons crus**

50 g **Graines de sarrasin**  
 50 g **Graine(s) de tournesol**  
 50 g **Amande(s) entière(s)**  
 50 g **Noix de coco rapée**  
 50 ml **Sirop d'agave**  
 50 g **Farine de coco**  
 50 ml **Huile de noix de coco**  
 50 g **Sucre de coco**  
 1 pincée(s) **Fleur de sel**

**Étape 1**

Préparation de la pâte sablée

- 1 Mixer les graines de sarrasin à l'aide d'un blender.
- 2 Mettre le sarrasin dans le saladier.
- 3 Les amandes entières donnent plus de croquant que les amandes émondées.
- 4 Mixer les amandes à l'aide du blender.
- 5 Ajouter la farine d'amande dans le saladier.
- 6 S'il reste des amandes entières, les retirer.
- 7 Passer les graines de tournesol au blender.
- 8 Mettre la farine de graines de tournesol dans le saladier.
- 9 Passer la noix de coco rapée au blender et l'ajouter dans le saladier.
- 10 Ajouter la farine de coco dans le saladier.
- 11 Ajouter le sucre de coco dans le saladier avec les autres ingrédients.
- 12 Ajouter sel de guérande au saladier.
- 13 Ajouter le sirop d'agave aux autres ingrédients.
- 14 Le sirop d'agave a un index glycémique bas et a un bon pouvoir édulcorant.
- 15 Ajouter l'huile de coco préalablement fondue au bain

marie dans le saladier.

- 16** Bien mélanger à la main.
- 17** Si la pâte est trop sèche, rajouter de l'huile de coco jusqu'à obtenir la consistance maléable.
- 18** Former des petites boules puis les aplatir pour donner la forme de palets bretons.
- 19** Laisser reposer les petits palets au frigo pendant 30 minutes à 1 heure.

## **Étape 2**

### Dressage

- 1** Sortir les palets bretons du réfrigérateur.
- 2** A l'aide d'une spatule, mettre les palets dans une assiette de présentation.