



Voici une recette de biscuits à l'[indice glycémique](#) modéré. **Une base de biscuits maison à composer soi-même**, au gré de ses envies et de ce que l'on a sous la main. Gourmands, classique ou fantaisie, nature ou accommodés, façonnés avec des emporte-pièces ou à la main : **à vous de créer !**

Biscuits à composer

Ingrédients

- 150 g de beurre
- 100 g de sucre complet
- 1 œuf entier
- 250 g de farine bis ou complète (*notre conseil : 160 g de farine de petit épeautre et 90 g de châtaigne*)

Garnitures seules (env. 30 g de chaque) ou combinées

- fruits séchés au choix : raisins, cranberries ou mulberries, dattes, bananes, abricots coupés en petits morceaux, etc.
- noisettes ou amandes concassées ou effilées, pistaches ou noix décortiquées
- pépites de chocolat noir
- graines de courge, de tournesol, de sésame blond ou de pavot
- en saison, des petits fruits : mûres, framboises, cassis, etc.

Recette

- Mélanger le beurre ramolli (après l'avoir été laissé 1h à température ambiante), le sucre et l'œuf battu
- Ajouter les ingrédients choisis puis, de manière tamisée, la farine
- Façonner les biscuits (à la main en réalisant les formes que vous voulez ou à l'emporte-pièce)
- Cuire au four préchauffé à 160°C environ 10 à 15 min., selon votre four et pour ne pas "cuire" le beurre
- Une fois les biscuits légèrement dorés, retirer votre plaque du four et laisser-les refroidir (*mangés chaud = IG élevé... Un peu de patience =*)

Bon appétit