

# Galettes aux bleuets et aux graines de lin

Cardio Kilo 2, Isabelle Huot, Josée Lavigueur, Guy Bourgeois

Portions : 12 galettes

80ml (1/3 tasse) de yogourt nature

160ml (2/3 tasse) de lait

10ml (2cu. À thé) de vinaigre blanc

60 ml (1/4 tasse) de sucre

1 œuf

Zeste de ½ citron

60ml (1/4 tasse) de margarine ou de beurre

430ml (1 ¾ tasse) de farine tout usage

60ml (1/4 tasse) de graines de lin moulues

5ml (1 cu. À thé) de bicarbonate de soude

15ml (1 cu. À soupe) de levure chimique (poudre à pâte)

125ml (1/2 tasse) de bleuets

-Préchauffer le four à 350F.

-Dans un petit bol, mélanger le yogourt, le lait et le vinaigre. Laisser reposer quelques minutes.

-Entre-temps, dans un bol, à l'aide d'une cuillère en bois, battre le sucre, l'œuf, le zeste de citron et la margarine.

-Dans un autre bol, mélanger la farine, les graines de lin moulues, le bicarbonate de soude et la levure chimique. Réserver.

-Reprendre la préparation de margarine, y ajouter le mélange de lait et incorporer avec une cuillère en bois. La préparation aura une apparence caillée, c'est normal.

-Ajouter les ingrédients secs et mélanger jusqu'à la pâte soit homogène, sans plus.

-Ajouter les bleuets et donner un dernier coup de cuillère.

-Sur deux plaques à cuisson couvertes de papier parchemin, déposer des boules de pâtes de la taille d'une grosse cuillère comble.

-Cuire au four environ 15 minutes ou jusqu'à ce que les galettes soient dorées.