

Les bredele de Noël

Faites vous plaisir avec une version à l'index glycémique bas



RECETTE DE BREDELE

10 décembre 2025

?Jour 8 de notre Calendrier de l'Avent !

Aujourd’hui, on fait rimer plaisir et équilibre avec une recette gourmande de Noël : les Bredele.

Ces petits biscuits traditionnels alsaciens, revisités avec un index glycémique bas, permettent de profiter de la magie des fêtes tout en prenant soin de soi.

Une recette toute simple, pour savourer l'esprit de Noël et partager un moment gourmand autour d'un café, d'un thé... ou au pied du sapin.

Pour réaliser 30 délicieux bredele

Ingédients

- 250 g de farine de pois chiche
- 80 g de stévia
- 125 g de beurre
- 5 jaunes d'oeuf
- 1 zeste de citron
- 1 c.à.c de cannelle



Pour réaliser 30 délicieux bredele

ÉTAPES

1. Mettre tous les ingrédients secs dans un cul de poule et mélanger
2. Faire un puit et ajouter les oeufs et le zeste de citron
3. Ajouter le beurre en petits dés
4. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse
5. Laisser reposer au réfrigérateur 2 heures
6. Etaler la pâte et découper à l'emporte pièce vos bredele
7. Cuire les biscuits 8 à 10 min, à 160°C



Astuce : Badigeonnez vos biscuits avec du jaune d'oeuf délayé dans du lait avant cuisson pour qu'ils soient dorés !