

Biscuit de survie à la protéine de soja



🍷 4 portions · ⌚ prep. 10m · 🕒 cuisson 1h20m

🌾 gluten 🍲 soja

Biscuit de survie maison à base de farine, protéines de soja et sucre vanillé. Version reconstituée d'après expérience personnelle — cuisson en deux temps pour éviter un cœur humide.

France

INGRÉDIENTS

☐ farine	200 g	☐ sucre vanillé	15 g
☐ protéines de soja	45 g	☐ huile	20 g
☐ sucre	45 g	☐ eau	100 g

PRÉPARATION

Recette issue d'une expérience personnelle. La cuisson en deux temps (four chaud puis séchage basse température) évite d'avoir un cœur humide avec une croûte trop cuite.

1. Mélanger la *farine*, les *protéines de soja*, le *sucré* et le *sucré vanillé*.
2. Ajouter l'*huile* et l'*eau*. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Abaisser en une couche fine sur une *plaque de cuisson* couverte de papier sulfurisé.
3. Cuire *20 minutes* à 190°C.
4. Baisser le four à 50°C et sécher *1 heure* jusqu'à ce que les biscuits soient complètement secs à cœur.

[survie](#) [experimental](#)