

PETITS SABLÉS POISSONS



INGRÉDIENTS

- ★ 150g de farine de sarrasin
- ★ 50g de poudre d'amande
- ★ 40g de sucre complet rapadura*
- ★ 50g d'huile de coco
- ★ 1 pincée de sel**
- ★ 1 oeuf
- ★ 2 à 3 cuillers à soupe d'eau

Pour
une quinzaine
de sablés sucrés
à aromatiser
selon les
goûts

RECETTE

- ★ Fais fondre l'huile de coco à feu doux si elle est figée.
- ★ Mélange la farine de sarrasin, la poudre d'amande, le sucre et le sel dans un saladier.
- ★ Ajoutes-y l'oeuf, l'huile de coco fondue, et si tu souhaites des biscuits aromatisés : quelques gouttes de citron, des pépites de chocolat noir, quelques raisins secs ou des petits morceaux de banane.
- ★ Mélange en ajoutant l'eau petit à petit pour former une boule de pâte (elle ne doit pas être collante)
- ★ Laisse-la reposer au réfrigérateur pendant une heure.
- ★ Préchauffe le four à 150 degrés.
- ★ Étale la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé (saupoudre au préalable de la farine sur les feuilles pour éviter que cela ne colle).
- ★ Découpe les formes de poisson grâce à un emporte-pièce ou à un couteau.
- ★ Fais cuire 10 à 15 minutes.

* Sucre non raffiné, se trouve en magasin biologique.

** Choisir de préférence du sel non raffiné (de couleur grise).

PETITS SABLÉS POISSONS



INGRÉDIENTS

- ★ 150g de farine de sarrasin
- ★ 50g de poudre d'amande
- ★ 40g de sucre complet rapadura*
- ★ 50g d'huile de coco
- ★ 1 pincée de sel**
- ★ 1 oeuf
- ★ 2 à 3 cuillers à soupe d'eau

Pour
une quinzaine
de sablés sucrés
à aromatiser
selon les
goûts

RECETTE

- ★ Fais fondre l'huile de coco à feu doux si elle est figée.
- ★ Mélange la farine de sarrasin, la poudre d'amande, le sucre et le sel dans un saladier.
- ★ Ajoutes-y l'oeuf, l'huile de coco fondue, et si tu souhaites des biscuits aromatisés : quelques gouttes de citron, des pépites de chocolat noir, quelques raisins secs ou des petits morceaux de banane.
- ★ Mélange en ajoutant l'eau petit à petit pour former une boule de pâte (elle ne doit pas être collante)
- ★ Laisse-la reposer au réfrigérateur pendant une heure.
- ★ Préchauffe le four à 150 degrés.
- ★ Étale la pâte au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé (saupoudre au préalable de la farine sur les feuilles pour éviter que cela ne colle).
- ★ Découpe les formes de poisson grâce à un emporte-pièce ou à un couteau.
- ★ Fais cuire 10 à 15 minutes.

* Sucre non raffiné, se trouve en magasin biologique.

** Choisir de préférence du sel non raffiné (de couleur grise).