



SABLÉS

Ces petits gâteaux secs et friables à haute teneur en beurre se prêteront à tous les goûts : noisette, chocolat, zeste d'agrumes. On crème du beurre avec du sucre, on ajoute le parfum choisi, deux jaunes d'œufs, de la farine — ici : pour partie épeautre, pour partie amande), du sel, une poudre levante (ici : du bicarbonate de soude). On mélange au robot. On fait reposer une heure sous forme de cylindre. On découpe en rondelles. On cuit dix minutes. Voili voilou c'est fait. C'est si simple ? Ben oui...

Les doses traditionnelles pour réaliser des sablés sont de 120 grammes de beurre et de 120 grammes de sucre pour un peu moins de 250 grammes de farine. Si les enfants renâclent face à nos sablés moins riches, vous l'avez deviné, c'est tout simple : négociez les doses !

POUR 10 SABLÉS

- 130 g de sucre complet bio (5 cuill. s. bombées)
- 80 g de beurre fermier à température ambiante, presque mou
- 175 g de farine d'épeautre (légère)
- 80 g de poudre d'amandes (4 cuill. s. bombées)
- ½ cuill. c. de bicarbonate de soude
- ¼ cuill. c. de sel marin
- 1 jaune d'œuf

Matériel: xx

Timing: xx. Cuisson :
10 minutes au four

1. PÂTE AU ROBOT.

Dans le bol du robot mélangeur, moulinez finement le sucre avec le beurre mou. Actionnez 30 secondes pour crémifier le beurre.

Le mélange devient foisonnant, les grains de sucre ont fondu.

Dans une terrine, préparez le mélange de sel, de farine, de poudre d'amandes, de bicarbonate. Tout en faisant tourner le robot, ajoutez par cuillerées ce mélange. Le tout prend une consistance sableuse.

Ajoutez alors les œufs et le sel.

Laissez tourner encore quelques secondes. La pâte se roule en boule.

Si la pâte est trop sèche et ne s'amalgame pas en boule, j'ajoute du jaune d'œuf plutôt que de l'eau. Sinon, la vapeur d'eau boursofflerait le biscuit à la cuisson.

2. FRAISER-FRASER

Roulez la pâte en boule à la main. Elle ne doit plus coller aux doigts.

Fraisez-la pour qu'elle soit homogène : prenez la pâte à pleines mains et serrez bien. Laminez-la sous la paume de la main pour l'aplatir sans la pétrir, en la faisant avancer petit à petit. Remettez-la en boule.

À ce stade, elle ne doit plus craqueler lorsque vous la fraisez.

3. SAUCISSONNAGE ET REPOS

Divisez la pâte en deux pâtons. Roulez chaque pâton en boudin régulier de 3 cm de

diamètre, en le tapotant pour lui donner une forme régulière.

Emballer le pâton dans du papier cellophane. Roulez-le sur le plan de travail pour lui donner une forme de bûche bien nette.

Cette manœuvre n'est possible que si la pâte a été bien fraisée, bien amalgamée.

Pour la mise au repos et la prise de forme, emballez la bûche cellophanée dans un tube de carton de récup' (Sopalin ou papier ménager), que vous déroulez. Resserrez et fixez à l'aide de papier collant. Ainsi, la forme sera bien régulière. Il faut que la pâte ait un peu durci pour une jolie découpe nette. Laissez reposer au frais idéalement 24 heures, refrain connu.

4. DÉCOUPE

Découpez dans les deux boudins des rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur en vous aidant d'un couteau que vous trempez dans l'eau tiède entre chaque découpe.



5. CUISSON ET CONSERVATION

Déposez ces projets de bonheur sur une tôle chemisée de papier sulfurisé, sans qu'ils ne se touchent. Laissez-les cuire dans un four préchauffé à 180°C (150°C pour la version sans gluten) pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'ils prennent une coloration brun pâle.

6. Laissez-les refroidir quelques minutes, puis glissez-les sur une grille pour qu'ils restent croquants. Ils seront bien meilleurs le lendemain et conserveront dans une boîte à biscuits plusieurs mois.

*

SABLÉS CONFITURE

- * Au point 4 de la recette précédente, détaillez des cercles plus fins, d'un demi centimètre d'épaisseur, dans un large boudin. Dans un cercle sur deux, découpez encore le centre : soit en rond, soit en étoile.
- * Cuisez 15 minutes à 180°C.
- * Tant que les sablés sont chauds ou tièdes, empilez un cercle plein, un peu de confiture maison à peine chauffée pour la rendre malléable, puis un cercle évidé. Appuyez un peu. C'est soudé dès que c'est froid.

Vous pensez qu'il est plus simple de badigeonner un biscuit de confiture sans en passer par le deuxième étage ? Vous risquez de rencontrer un problème de stockage, car les biscuits colleraient ensemble après un jour dans la boîte à biscuit. C'est du bon sens, bien sûr... mais il n'y en a pas toujours en magasin quand on en a besoin.



La version commerciale de ces moelleux biscuits annonce des ingrédients nombreux et variés dont seul un spécialiste peut connaître la réelle qualité. Nous mangeons souvent les yeux fermés. On peut le comprendre : c'est si fatigant de penser la cuisine, en plus du reste de cette vie complexe et désordonnée. Imaginez : il faut être un tout grand passionné de la technologie alimentaire et de l'étiquettologie pour savoir ce qui se trouve exactement dans cette petite gaufrette dont vous raffolez... et un spécialiste de toxicologie pour en tirer des conséquences à moyen terme. En route donc pour un petit dessert maison.

