

Milanais revisités

Ingrédients:

125g beurre ramolli à température ambiante
80g sucre
1 oeuf
250g farine OU 150g de farine et 100g d'amandes mondées
Une petite pincée de sel, le zeste d'un demi-citron

Matériel particulier : Film alimentaire

* L'utilisation de film alimentaire évite que l'on rajoute de la farine ou tout autre ingrédient pour que la pâte ne colle pas. Le fait de réfrigérer la pâte avant de l'abaisser évite également qu'elle ne colle trop.

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Abaisser la pâte entre deux feuilles de film alimentaire* et confectionner vos biscuits à l'aide d'emporte-pièces et les répartir sur une plaque.
- Enfourner et cuire environ 8 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés.

Il faut compter 12g de glucides pour 20g de biscuits nature et 9g de glucides pour 20g de biscuits aux amandes



Recette:
Daniel Weber, boulanger pâtissier, et son épouse Sarah

Photo:
Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD