

# Sablés nature ou au chocolat

## Ingrédients:

350g beurre ramolli à température ambiante  
120g sucre glace  
1 oeuf  
500g farine OU 470g de farine et 30g de poudre de cacao  
Une petite pincée de sel et un zeste d'un citron uniquement pour les naturels

## 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 :

- Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Confectionner des boudins en formant des saucissons de pâte roulés dans le film alimentaire. Réfrigérer ces saucissons environ 30 minutes au minimum.
- Préchauffer le four à 180°C.
- Couper des rondelles d'environ 7mm et les répartir sur la plaque.
- Enfourner et cuire environ 8 minutes

Il faut compter 9,4g de glucides pour 20g de sablés nature et 9g de glucides pour 30g de sablés au chocolat



## Recette:

Daniel Weber, boulanger pâtissier, et son épouse Sarah

## Photo:

Odile Rossetti Olaniyi, diététicienne à l'AGD