

DESSERT

Sablés à la farine de petit épeautre et à la poudre d'amande

Une recette de sablés pour le goûter. Réalisables avec toute farine de céréales, ils seront tout aussi gourmands avec la farine de blé.

Caractéristiques

- 6 personnes
- Temps de cuisson : 20 mn
- Temps de préparation : 25 mn
- Céréale principale : petit épeautre

Ingrédients

- 200g de farine d'épeautre
- 70g de sucre roux
- 50g d'amandes en poudre
- 125g de beurre à température ambiante
- ½ cuill. à café de sel
- 1 jaune d'œuf

Préparation

Mélangez la farine avec le sucre, la poudre d'amandes et le sel. Ajoutez le beurre en morceaux. Mélangez bien pour sabler la pâte, le beurre ne doit plus être visible.



Ajoutez l'œuf et pétrissez pour former une boule uniforme.

Étalez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et réservez au frais pendant 30 minutes. Préchauffez le four à 180°C. Coupez les sablés à l'aide d'un emporte-pièce. Enfourez 20 mn.

La petite histoire

L'épeautre, aussi appelé grand

épeautre est une céréale ancêtre du blé, la première à être domestiquée par l'Homme, autour de 7500 à 7000 ans av. JC. L'épeautre ne doit pas être confondu avec l'engrain, dit petit épeautre qui est lui cultivé depuis 6000 ans av. JC.

(Source texte et photo :
© Passion Céréales /
Emilie Laraison)