



Gâteaux, biscuits et chocolat

Sablés



1h40 **30 min** **10 min** **1h** **345**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour la pâte à sablés

230 g **Farine**
140 g **Sucre semoule**
75 g **Beurre**
80 g **Amande(s) en
poudre**
16 g **Levure chimique**
4 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 pincée(s) **Sel**

Ingrédients pour la dorure

1 unité(s) entière(s)
Jaune(s) d'oeuf
1 c. à café **Eau**

Étape 1

Réalisation des sablés

- 1 Poser un tamis ou une passette au dessus d'un saladier, tamiser la farine.
- 2 Verser ensuite l'amande en poudre et le sucre.
- 3 Ajouter la levure et le sel.
- 4 Mélanger le tout à l'aide d'un fouet.
- 5 Verser le mélange sur le plan de travail puis creuser un puits avec une corne souple ou les doigts. Ajouter le beurre coupé en petits morceaux.
- 6 Frotter les ingrédients entre les mains pour les mélanger tout en gardant une texture sablée.
- 7 Ce procédé s'appelle 'sabler'.
- 8 Ne pas pétrir la pâte pour éviter l'effet tassé, elle doit rester friable.
- 9 Creuser un puits dans le mélange à l'aide d'une corne souple, puis verser les jaunes d'œuf au centre.
- 10 Former une boule rapidement sans trop travailler la pâte pour ne pas la rendre trop friable et impossible à travailler.
- 11 Racler le plan de travail au fur et à mesure à l'aide de la corne pour ramener la pâte vers la boule.

- 12 Fleurer la plan de travail et la boule de pâte, c'est-à-dire saupoudrer d'un peu de farine.
- 13 Faire un boudin, le couper en trois morceaux à l'aide d'un couteau d'office.
- 14 Former une boule avec chaque partie, les aplatis légèrement sur le plan de travail.
- 15 Fariner légèrement les boules de pâte des deux côtés, les tapoter pour enlever l'excédent de farine.
- 16 Cette étape permet d'éviter à la pâte de coller à l'assiette.
- 17 Réserver les pâtes sur des assiettes, les filmer pour éviter la formation d'une croûte.
- 18 Réserver au réfrigérateur pendant au moins 1h pour solidifier la pâte. Elle sera plus facile à travailler.
- 19 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 20 Sortir la pâte du réfrigérateur, ôter le film alimentaire et déposer une boule de pâte sur le plan de travail.
- 21 Fariner le plan de travail et la pâte.
- 22 A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, abaisser la pâte jusqu'à l'épaisseur souhaitée.
- 23 Couper la pâte à la forme voulue à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un couteau.
- 24 Enlever les chutes. A l'aide d'une spatule métallique, disposer les sablés sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé.
- 25 Utiliser une spatule évitera que la pâte, très friable, ne se brise.
- 26 Réutiliser les restes de pâte pour faire de nouveaux sablés.
- 27 Mélanger l'œuf et l'eau dans un verre à l'aide d'un pinceau.
- 28 Badigeonner les sablés de dorure à l'aide du pinceau pour leur donner une belle coloration dorée à la cuisson.
- 29 Dessiner des rayures sur les sablés à l'aide des dents d'une fourchette.
- 30 Enfournier les sablés jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés et croustillants.
- 31 Si la pâte à ramolli pendant le façonnage des sablés, la replacer au réfrigérateur le temps que le beurre durcisse. Sinon les sablés s'affaisseront pendant la cuisson.
- 32 Sortir les sablés du four, les disposer sur une assiette à l'aide d'une spatule.