

Sablés au chocolat



Temps de préparation :

30 minutes



Temps de cuisson :

10 minutes



Temps total :

40 minutes

Pour cette recette, il te faut (pour env. 30 sablés) :

150 g de chocolat noir

50 g de sucre de canne complet

170 g de farine d'engrain ou d'épeautre complète (=rapadura)

30 g de cacao non-sucré

Optionnel :

150 g de beurre

1 gousse de vanille





Pour réaliser la recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Détailler le chocolat en petites pépites et placer dans le bol
3. Récupérer les grains de la gousse de vanille et placer dans le bol
4. Ajouter tous les autres ingrédients et mélanger avec les mains (au début, la pâte est très granuleuse puis au bout d'env. 5 min. de malaxage à la main, elle devient bien homogène – Ajouter un filet d'eau si la pâte peine à s'agglomérer)
5. Rouler des petites boules de pâte dans les mains et les écraser entre les paumes sur env. 1 cm d'épaisseur
6. Disposer sur du papier cuisson et enfourner 25 min. à 180°

Coin des astuces

- Pour réaliser la pâte à sablés au chocolat maison, le mieux est bien évidemment de recourir à des farines complètes, plus riches en fibres et donc meilleures pour l'intestin et pour l'index glycémique qui s'en trouve diminué
- La farine de petit-épeautre (aussi appelée "farine d'engrain") est intéressante pour sa teneur importante en fibres et faible en gluten
- La rapadura, aussi appelée "muscovado" ou "sucre de canne complet" est encore plus brute que ce qui est vendu sous la dénomination "Sucre brut"