



SABLÉS À LA LAVANDE

Biscuit sablé avec possibilités variations vegan ou sans gluten. Idéale pour une collation ou pour le petit déjeuner.

 20 heures
 1 heure
 15.2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 50 grammes de sucre blanc
- 175 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 3 càs fleurs de lavande
- 20 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- Glaçage: gouttes d'eau minérale
- 3 cuillères à soupe de sucre glace (30 g)
- 1 càs fleurs de lavande

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Préchauffer le four à 200° C. Mixer le sucre avec les fleurs de lavande.
- 2° Mixer avec les doigts pour faire sortir les arômes de la lavande.
- 3° Ajouter le beurre mou et fouetter.
- 4° Ajouter la farine, le lait et former une boule de pâte.
- 5° Aplatir avec un rouleau.
- 6° Former les sablés avec la forme désirée.
- 7° Pré couper les biscuits sur un papier cuisson ou tapis de silicone.
- 8° Enfourner 10-12 mins.
- 9° Ajouter le glaçage un fois que les biscuits soient refroidis.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (46 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	91 kcal	5 %
PROTÉINES	4 g	2 g	4 %
GLUCIDES	29 g	13 g	5 %
SUCRES	12 g	6 g	6 %
LIPIDES	12 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	8 g	4 g	18 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	1 g	2 %
SODIUM	18 mg	8 mg	0 %

