

## SABLÉS MÉDITERRANÉENS SANS GLUTEN

Idéal à l'apéritif

 10 minutes 30 minutes 50 portions

### INGRÉDIENTS

- 400 grammes de farine de riz complet
- 200 grammes de farine de lentilles vertes
- 250 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 350 grammes de poivron rouge marinés & tomates séchées
- 100 grammes d'olive noire
- 100 grammes d'emmental ou emmenthal râpé

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Couper en petits morceaux les poivrons, tomates et olives. Dans un saladier, mélanger les farines et le beurre du bout des doigts. Ajouter les légumes puis les œufs battus en omelette. Mélanger jusqu'à obtenir une boule de pâte homogène. Réserver au froid 30 minutes. Etaler la pâte. Emporte-piècer. Mettre les sablés sur une plaque, parsemer d'emmental et enfourner environ 20 à 30 minutes selon la texture désirée.

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (30 g)	% AR
ÉNERGIE	315 kcal	95 kcal	5 %
PROTÉINES	9 g	3 g	5 %
GLUCIDES	28 g	8 g	3 %
SUCRES	1 g	0 g	0 %
LIPIDES	19 g	6 g	8 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	3 g	16 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	1 g	3 %
SODIUM	217 mg	65 mg	3 %