



SABLÉS AUX CÉRÉALES

Les biscuits du supermarché sont bons marché, mais en les faisant vous-même, vous êtes sûr de leur qualité. Vous choisissez des ingrédients purs et nobles et surtout vous n'y mettez pas d'additifs. Idéaux pour le petit-déjeuner ou en collation, et même en dessert avec un laitage.

 30 minutes 1 heure et 20 minutes 25 portions

INGRÉDIENTS

- 85 grammes de beurre
- 35 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 oeuf
- 150 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 50 grammes flocons d'avoine
- 70 grammes de sucre roux
- 3 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- Une pincée de sel

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Coupez le beurre en dés et mettez-le dans un saladier à T° ambiante. Préchauffez le four à 150°C.
- 2° Ajoutez l'oeuf et le sucre dans le saladier, et travaillez le mélange au fouet électrique pour obtenir un mélange lisse et mousseux.
- 3° Ajoutez la farine, la levure, 1 pincée de sel et les flocons d'avoine. Mélangez la pâte du bout des doigts et formez une boule. Couvrez de film étirable et laissez-le en attente au frais 30 minutes.
- 4° Étalez la pâte et découpez-la à l'emporte-pièce pour obtenir de petits biscuits. Disposez-les au fur et à mesure sur la plaque du four. Badigeonnez-les de lait et enfournez-les pour 12 minutes. Laissez-les refroidir et conservez-les dans une boîte hermétique [3 jours environ].

INFORMATION NUTRITIONNELLE

| | PAR 100 g | PAR PORTION (18 g) | % AR |
|---------------------|-----------|--------------------|------|
| ÉNERGIE | 323 kcal | 57 kcal | 3 % |
| PROTÉINES | 9 g | 2 g | 3 % |
| GLUCIDES | 45 g | 8 g | 3 % |
| SUCRES | 16 g | 3 g | 3 % |
| LIPIDES | 18 g | 3 g | 5 % |
| ACIDES GRAS SATURÉS | 11 g | 2 g | 10 % |
| FIBRES ALIMENTAIRES | 2 g | 0 g | 2 % |
| SODIUM | 216 mg | 38 mg | 2 % |