

Sablés aux graines (sans gluten, sans œuf, sans laitage)

Encore une recette de sablés repérée chez [La Cuisine de Bernard](#) ☐ . Je n'avais pas de farine de riz alors j'ai utilisé le Thermomix pour en fabriquer. J'ai changé le sucre utilisé et j'ai modifié la façon de les confectionner.

Ces sablés sont excellents, comme ceux aux **graines de sésame**.



Ingrédients:

260 g de riz complet ou de farine de riz complet

80 g de sucre muscovado ou de vergeoise brune

40 g de sucre glace

115 g de margarine à température ambiante

5 g de vanille liquide

15 g d'eau

35 g de graines de sésame grillées

35 g de graines de lin

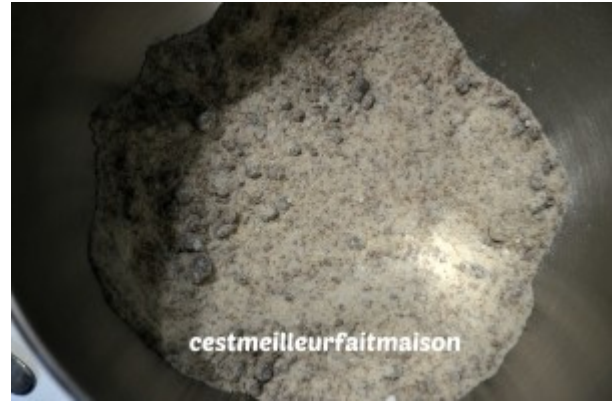
35 g de graines de tournesol

Préparation:

1- Commencer par faire la farine de riz en mixant le riz pendant 40 sec/Vit 10.



2- Verser la farine dans le bol du robot et ajouter les deux sucres. Mélanger avec la feuille. Le sucre muscovado est humide donc il fait des petites boules. Vous pouvez les écraser un peu en les frottant avec les mains, il va en rester et ce n'est pas grave, ça ne gêne pas du tout à la dégustation.



3- Ajouter la margarine et la vanille. Commencer à mélanger et verser l'eau. On doit obtenir une pâte plus ou moins compacte.



4- Ajouter les graines et mélanger quelques secondes jusqu'à ce que les graines soient bien intégrées à la pâte.



5- A ce moment là, on est sensé étaler la pâte au rouleau pour découper des sablés avec un emporte pièce. J'ai jugé l'opération impossible car la pâte est trop molle et collante. J'ai préféré la partager en deux pour en faire deux rouleaux que j'ai filmés et mis au réfrigérateur 30 min ou jusqu'à ce qu'ils soient assez durs pour être découpés en tranche.



6- Préchauffer le four à 170°C.

Enlever le film alimentaire des rouleaux et découper des tranches. Les écraser avec la paume de la main et les déposer sur une grille recouverte de papier cuisson. J'ai fait deux plaques.



7- Enfourner pour 18 min environ à surveiller.



8- Laisser les sablés refroidir sur une grille avant de commencer à les manger. Attention, dès que vous en mangerez un vous ne pourrez plus vous arrêter ☹️ .





cestmeilleurfaitmaison