

SABLES APERITIFS AU BLE NOIR ET

PARMESAN



Pour environ 25 sablés

110g de beurre froid

85g de farine de blé noir

85g de parmesan râpé

3g de levure chimique

2g de sel

2g de sucre

20g de lait

1 jaune d'œuf (20g)

Mélanger (sablez) la farine, le parmesan, la levure, le sucre, le sel et le beurre rapidement jusqu'à obtenir une texture poudreuse mais homogène

Ajouter le lait et l'œuf, mélanger jusqu'à obtenir une texture bien lisse

Rouler un boudin d'environ 2.5 cm de diamètre et le mettre sous film, au frigo au moins 30 minutes

Préchauffez le four à 170°

Découper dans votre « boudin » des rondelles d'environ mm à 1 cm de large

Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer les rondelles

Dorer au jaune d'œuf

Vous pouvez soit les cuire nature, soit ajouter, par exemple, un morceau de tomate, saupoudrez de quelques herbes de Provence puis

Enfourner 10 à 15 minutes

Laissez refroidir un peu avant de déguster

Recette du livre « Vive le blé noir ! De Eric JUBIN »

LA TABLE DES PLAISIRS