

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Sablés aux poissons (aux pignons)

Recette Thermomix

Des p'tits sablés, qui veut des p'tits sablés **légers** ???

C'est une recette du livre "Desserts tout légers" de Maraboutchef qui vous surprendra par son petit côté croquant. Je vous dévoile donc cette petite recette, qui devrait vous plaire également.

Oups, beuh non, ce sont pas des sablés au poisson mais aux pignons, alooooooors !!! Mais elle raconte que des carabistouilles ch't' Ottoki.....C'est le marbré psychédélique qui lui joue des tours, j'ai l'impression....hi hi hi !!! A accompagner, par exemple, et sans modération bien sûr... avec un thé ou un café à l'heure du goûter ou en fin de repas.



10 min de préparation

15 min de cuisson

Pour 20 à 25 sablés

180 g de farine

20 g de poudre d'amandes

100 g de beurre allégé

4 CS bien bombées de Canderel

2 CS d'eau glacée

40 g de pignons de pin

Dans votre robot ménager ou au thermomix

Mélangez la farine + la poudre d'amandes + le beurre + le canderel.

Mixez 30 sec.

Ajoutez l'eau et les pignons de pin puis mixez à nouveau 30 sec pour former une boule de pâte homogène.

Sur une feuille de papier alu, façonnez un boudin régulier de 3 à 4 cm de diamètre, emballez-le puis placez-le au congélateur 45 min.

Retirez le papier alu et coupez le boudin en tronçons de 5 mm de large, puis placez les palets sur une plaque de cuisson antiadhésive.

Faites cuire les sablés 15 min puis laissez tiédir.

Par pièce : 76 kcal ; 8 g de glucides.