

## **la recette des sablés au Sarrasin et sa déclinaison à l'ail des ours :**

**\*\*Sablées (Bretons, ou pas, peut-être ça fait un peu chauvin...) au Blé noir\*\***

+ Recette originale en ce début de Printemps, où la nature rayonnante et abondante nous gâte une fois de plus avec le savoureux et bien-aimé ail des ours! +

Il semblerait même que Dame Nature est choisie de s'associer avec Eric le Quéré, pour nous concocter une petite douceur qui va nous faire découvrir le Blé noir -connu de tous et toutes- sous un nouvel angle.

### **Version pour les amateurs de sucre!**

- \_ 230g de farine de Blé Noir (celle d'Eric, bien évidemment...)
- \_ 150g de beurre au lait cru (produit le moins transformé!)
- \_ 150g de sucre blond de canne (idéal et bon marché pour les pâtisseries!)
- \_ 80g d'amandes concassées (celle d'Eric qu'on décortique juste avant!)
- \_ 4 jaunes d'œufs (on garde les blancs pour faire une belle omelette mousseuse avec l'ail des ours qu'il nous reste de notre dernière cueillette...)

**##** On va tout simplement verser la farine, le sucre et les amandes dans un même saladier.

On rajoute le beurre en pommade plutôt que fondu (on le laisse à température ambiante, découpé en petits dés, près du poêle ou du radiateur quelques heures, c'est plus confortable pour préparer la pâte ensuite).

Puis on y met les jaunes d'œufs en dernier lieu, une fois que l'on a mélangé les poudres sèches avec le beurre.

Et arrive le moment tant attendu où l'on malaxe la pâte avec amour et tendresse du bout des doigts, comme pour une pâte brisée (pâte à tarte que l'on a tous fait ou vu faire au moins une fois dans sa vie).

Et ce jusqu'à l'obtention d'une belle boule qui est censée être homogène, si l'on a attentivement respecté les mesures.

Une fois rendu à ce stade de la recette, on fait préchauffer le four à 180° pour 15 minutes environ.

A présent, on va légèrement rouler la boule sous nos deux mains afin d'obtenir un boudin (rouleau pas nécessaire...).

Les quantités de cette recette sont prévues pour réaliser 10 à 15 sablés, selon la taille.

On va donc découper dans le sens de la longueur le boudin en autant de sablés que l'on souhaite obtenir.

On se retrouve donc avec des petits pâtons avec lesquelles on va s'amuser à former des petits palets, ou des galets...

Les enfants sont très créatifs sur ce genre d'opérations, faites appel à l'enfant intérieur!

On peut désormais enfourner notre plaque avec disposé nos petits sablés pour 10 à 15 minutes environ, en veillant au grain! Si vos réalisations sont de petites tailles, elles vont dorer 2 fois plus vite... **##**

**Si le goût du blé noir ne convient pas à tout le monde, on peut mettre une partie de farine de**

**froment ou autre,  
qui allégera le puissant goût de la farine fraîche de notre ami Eric.**

**Version pour les amateurs de salé:**

\_ On peut tout simplement reprendre les mêmes mesures que pour la recette précédente, en supprimant le sucre, et en remplaçant le beurre classique par le beurre à l'ail des ours...

\_ Beurre d'ail des ours: Le plus simple du monde... On hache très finement des feuilles d'ail des ours fraîches, que l'on mélange avec du beurre pommade (on sait maintenant le préparer!). Pour les mesures, chacun agira à sa guise, en fonction de son goût pour l'ail.

On peut écraser délicatement le tout à l'aide d'une cuillère ou d'une fourchette dans un bol ou un saladier,

mais par expérience, le résultat le plus satisfaisant est obtenu en malaxant à la main.

**##** Tout le reste de la recette, étape par étape, est identique à la version sucrée vu auparavant.

Le beurre va exhiler la saveur de la plante magnifiquement...

Cette recette de beurre est transposable à toutes les plantes aromatiques et autres!

Bon appétit et bonnes créations!