



Ingrédients :

250 g de farine
125 g de sucre
125 g de beurre doux (à température ambiante)
1 œuf
1 pincée de sel
1 cuillère à café d'extrait de vanille (ou de cannelle selon vos goûts)

(Facultatif) Glaçage royal pour décorer : sucre glace, blanc d'œuf, colorants alimentaires.



Instructions :

Préparer la pâte :

1. Dans un saladier, mélangez le beurre mou et le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse.
2. Ajoutez l'œuf et l'extrait de vanille, puis mélangez à nouveau.
3. Incorporez progressivement la farine et la pincée de sel. Mélangez jusqu'à ce que la pâte forme une boule homogène.
4. Enveloppez la pâte dans du film alimentaire et laissez-la reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.

Façonner les sablés :

- ✓ Préchauffez votre four à 180°C (th. 6).
- ✓ Étalez la pâte sur un plan de travail légèrement fariné, sur une épaisseur de 3 à 5 mm.
- ✓ À l'aide d'emporte-pièces (sapins, étoiles, cœurs, bonhommes), découpez vos sablés.
- ✓ Disposez-les sur une plaque recouverte

Laurence RONSIAUX Coach en nutrition
www.reequilibrage.fr