

# SABLÉS AU PARMESAN



## Ingédients :

- Farine blanche 250g
- Huile de tournesol 125g
- Parmesan râpé 100g
- 1 œuf

## Astuces :

- Remplacer le parmesan par de l'emmental râpé.
- Il est possible de remplacer l'huile végétale par la même quantité de beurre doux.
- Ajouter 50g d'olives dénoyautées, de tomates séchées ou de chorizo.

**Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes**  
**Cuisson : 15 à 20 minutes | Pour 40 sablés**

1. Dans un saladier (ou au robot) : mélanger la farine, l'huile, le parmesan, l'œuf et pétrir jusqu'à obtenir un pâton.
2. Laisser reposer votre pâton au frais 30 minutes. La pâte va durcir ce qui facilitera le dressage des sablés. Préchauffer le four à 150°C.
3. Sur un plan de travail propre et fariné, abaisser la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie jusqu'à obtenir une épaisseur de 5 mm environ.
4. A l'aide d'emporte-pièces, former les sablés.
5. Déposer les sablés sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et laisser cuire 15 à 20 minutes (selon la texture désirée).
6. Sortir les sablés du four et les laisser reposer 15 minutes avant de déguster.



@Recettes100faim.fr