

SABLÉS CHOCOLAT & COCO



Ingrédients :

- Farine blanche 250g
- Beurre 1/2 sel (ou doux) 125g
- Sucre blanc, roux et/ou de coco 100g
- 1 œuf
- Pépites de chocolat noir 60g (≈ 6 càs)
- Noix de coco râpée 60g

Astuces :

- Remplacer la noix de coco par d'autres fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes, pistaches, cacahuètes...
- Faire un mix de pépites 3 chocolats.

+ de recettes de sablés sur le blog !

Préparation : 15 minutes | Repos au frais : 30 minutes
Cuisson : 10 à 15 minutes | Pour 20 à 30 sablés

1. Déposer les cubes de beurre dans un petit ramequin et le laisser quelques secondes au micro-ondes (il doit être **mou mais pas fondu**) sinon le laisser à température ambiante une demi-heure.
2. Au **robot** ou à la **main** : **pétrir** la farine, la noix de coco râpée en poudre, le sucre, l'œuf, le beurre mou en dés et les pépites de chocolat jusqu'à obtenir une **texture sablée**.
3. Former un **pâton**, l'aplatir un peu et le réserver **au frais 30 minutes** (la pâte va durcir et sera plus facile à travailler).
4. Quand vous sortez la pâte du frigo, préchauffer le four à **150°C**.
5. Sur un plan de travail fariné, étaler la pâte sablée à l'aide d'un **rouleau à pâtisserie**.
6. À l'aide d'**emporte-pièces**, former les sablés.
7. Sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé, déposer les sablés .
8. Enfourner **10 minutes** (moins cuits) à **15 minutes** (plus cuits) selon la texture désirée. Le temps de cuisson peut varier selon les fours. À la sortie du four, les laisser **reposer** sur une grille avant de les déguster.



@Recettes100faim.fr

Margaux Letort – Diététicienne & Blogueuse Culinaire

www.recettes100faim.fr