

# Le sablé, une valeur sûre

Le sablé est une des bases classiques de la pâtisserie, facile à maîtriser. Mais en plus d'être ce délicieux petit gâteau croquant il est en quelque sorte « multitâche »: petite douceur servie au goûter, avec un thé ou un chocolat chaud, base de tarte, crumble pour une verrine, il a plus d'un tour dans son sac.

Je prépare toujours une grosse quantité; comme cela je prépare à l'avance des petits boudins de pâte à sablé que je congèle. Je les sors une heure à l'avance du congélateur et après 10 mn de cuisson j'ai un très bon goûter ou une excellente base de dessert.



Des sablés bien dorés

# Ingrédients :

- 180 g de sucre semoule
- 160 g de beurre salé pommade ( sortir le beurre du frigo une heure à l'avance puis le travailler à la fourchette pour obtenir une « pommade »)
- 240 g de farine tamisée
- 4 jaunes d'œuf: vous n'aurez besoin que des jaunes
- 1 sachet de levure chimique
- 2 gousses de vanille



Ingrédients

# Matériel :

- des petits cercles individuels nécessaires pour calibrer vos sablés lors de la cuisson
- un silpat ( plaque de cuisson antiadhésive)



Matériel

# Préparation:

- Tamisez la farine et la levure.



Tamisez la farine et la levure

- Clarifiez les œufs: séparez les blancs des jaunes.



Clarifiez les œufs

- Travaillez le beurre avec une fourchette pour le ramollir: il doit avoir la consistance d'une crème épaisse.



Travaillez le beurre à la fourchette

- Ouvrez les gousses de vanille en deux et à l'aide d'un petit couteau grattez les grains. Réservez.



- Versez les jaunes et le sucre dans un grand bol et travaillez les avec **un fouet**. Le mélange doit blanchir.



Versez le sucre sur les oeufs

- Ajoutez les grains de vanille et le beurre pommade; mélangez toujours avec le fouet.



Ajoutez le beurre pommade et les grains de vanille

- Incorporez alors la farine et la levure et mélangez **avec une maryse**: évitez le fouet pour la farine, vous en mettez partout! Vous allez obtenir une pâte homogène dont vous pouvez faire une boule un peu molle.



Terminez en ajoutant la farine



La pâte est prête

- Coupez cette boule en 4.



Coupez la boule de pâte en quatre

- A l'aide de film étirable vous allez former des petits boudins de pâte:
- Tirez une longueur de film étirable ( environ 20 cm) et déposez un quart de la pâte à son extrémité.



Déposez un quart de la pâte  
sur l'extrémité du film

- Puis vous allez rouler la pâte dans le film étirable de manière à former un petit boudin bien serré. Regardez la vidéo suivante pour bien voir le geste:
- Faire de même pour chaque quart de pâte.
- Mettre les boudins obtenus au frigo pour une heure de temps pour qu'ils durcissent avant cuisson: cette phase de refroidissement est essentielle. Si vous ne les utilisez pas de suite vous pouvez les congeler sans problème pour les utiliser plus tard.

## Cuisson:

- Préchauffez le four à 180°
- Si vous utilisez une pâte congelée, sortez la une heure à l'avance à température ambiante.
- Si vous utilisez une pâte fraîchement préparée et préalablement refroidie au frigo, tranchez le boudin de pâte en fines tranches ( moins d'un 1/2 cm d'épaisseur).



Découpez le boudin de pâte  
en tranches

- Sur une plaque de silpat, posez des petits cercles qui permettront aux sablés d'avoir tous une forme identique et régulière.



Posez vos cercles sur la plaque anti adhésive

- Déposez une tranche de pâte dans chacun des cercles.



Posez une tranche de pâte à sablé dans chaque cercle

- Enfournez immédiatement; si votre four n'est pas encore chaud remettez la plaque au frigo en attendant d'enfourner.
- Cuisson: à 180° environ 10 mn selon les fours. Donc surveillez bien: les sablés doivent être dorés.
- A la sortie du four attendre quelques minutes et ôtez les cercles. Déposez les sablés sur une grille, le temps qu'ils refroidissent. Ils sont encore un peu mous à la sortie du four mais vont durcir en refroidissant.
- Les sablés se conservent bien dans une boîte hermétique.





Des petits sablés pour le goûter!

## **Idée de dessert rapide et facile: verrine de fruit rouge ( 4 personnes)**

- Préparez au siphon une chantilly ( pour un siphon de 500 ml: 400 ml de crème liquide et 50 ml de sirop de canne ou sirop à la rose).
- Coupez des fraises en morceaux.
- Dans chaque verrine déposez les fraises coupées en morceaux.



Déposez les fraises au fond  
de la coupelle

- Puis ajoutez les miettes des sablés.



Émiettez un sablé sur les fraises

- Terminez par la chantilly...



Et voilà un petit dessert facile et délicieux!

- Vous pouvez rajouter quelques amandes effilées que vous aurez fait dorer à la poêle.

## Le petit plus:

- Ne jetez surtout pas vos gousses de vanilles après avoir ôté les grains! Mettez les dans une boîte hermétique et recouvrez de sucre en poudre: vous aurez ainsi un délicieux sucre vanillé.

- Choisissez bien vos gousses de vanille: elles doivent être brillantes et charnues, donnant une apparence de « gras ». Fuyez les gousses ternes qui seront forcément sèches et pauvre en grains.