

# Sablés aux noix

Bonjour à toutes et tous,

Cette année est notre premier Noël en famille dans le Gers. Il prends la saveur des premières fois, des nouvelles pages qui se construisent en famille. Alors, à ce premier Noël gersois, j'avais aussi envie de trouver des « [biscuits de l'avent](#) » avec leur petite touche de Sud Ouest. Non, ne vous inquiétez pas, je ne vais pas remplacer le beurre par de la graisse de canard, il y a des ingrédients beaucoup plus accessibles... dont un qui peuple les petits chemins de campagne : le noyer et ses noix.

Des noix, une biscuit, la recette est quasi toute trouvée : un biscuit sablé avec de la poudre de noix et une petite décoration en cerneaux. Je les ai tenté il week-end dernier, adaptant une recette du net pour la rendre moins grasse ( Les noix sont particulièrement grasses à la base, point besoin de remettre des tonnes de beurre). Ces biscuits ce sont révélés délicieux : Une bonne saveur de noix torréfiée sans amertume, une juste note de sucre et de gras. Ils finiront bien dans mon top 3 biscuits.

Je voulais donc partager la recette avec vous, et avec l'office de [Tourisme de Condom-Tenarèze](#) avec qui je collabore bénévolement pour des recettes made in Gers. Bon dimanche !



- SABLÉS AUX NOIX -

## Recette : Sablés aux noix

**Saison de la recette : Septembre à Décembre (noix fraîches) ou toute l'année (noix de garde)**

**Temps de préparation : 20 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 150 g d'épeautre (1) ou de blé par défaut
- 75 g de cerneaux de noix + quelques cerneaux pour la déco
- 50 g de beurre
- 75 g de sucre
- 5 à 6 cuillerées à soupe de lait ou lait végétal.
- 1/2 cuillère à café de levure chimique

### Réalisation

- Mixez les cerneaux de noix finement.
- Dans un saladier, disposez la farine, poudre de noix, levure chimique, sucre et le beurre coupé en petits morceaux. Mélangez bien jusqu'à incorporer le beurre et sabler la pâte.
- Ajoutez 4 cuillerées à soupe de lait, puis amalgamez. Ajoutez la suite du lait selon la texture de la pâte : si elle est trop friable, ajoutez une cuillère à soupe de lait. Itérez jusqu'à ce que la pâte soit homogène mais non collante. (Note : la quantité de lait dépendra de la farine que vous utilisez)
- Formez un boudin large, filmez, puis placez au congélateur 30 minutes.
- A l'issue de ce temps, récupérez le boudin de pâte puis découpez y des tranches d'environ 5 mm d'épaisseur. Disposez ces tranches sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson.
- Décorez chaque sablé d'un demi cerneau de noix.

- Enfournez pour 15 minutes à 180°.

Conservez ces sablés aux noix dans une boîte en fer.

---

**Astuces :**

- (1) La farine d'épeautre apporte une petite note rustique, mais elle n'est pas indispensable.
  - *Variante* : Réalisez des biscuit mi noix / mi noisette en utilisant 40g de noisette, 40g de noix.
  - *Conservation* : Un mois à l'abri de la lumière dans une boîte en fer.
-