

# Sablés à la bergamote et huile d'olive

Bonjour à toutes et tous

Si je dois avouer un péché mignon en cuisine – outre la tartiflette – ce sont bien les biscuits. Croustillants, moelleux, de toutes les formes possibles, ils sont souvent mes indispensables « carrés de chocolat » du soir. Je varie les recettes et dernièrement j'en ai tenté une comme une envie de changement à nos classiques sablés au beurre. J'ai réussi à mettre la main sur un citron bergamote (variété de citron très parfumée), et pour l'onctuosité l'huile d'olive me semblait parfaite. Pas d'oeuf pour le liant, j'ai plutôt utilisé le jus de citron et un peu de lait végétal pour la tenue. Sans en avoir eu la volonté, ces sablés sont au final sans beurre, sans œufs, sans lait .... Et sans en avoir l'air, ces sablés n'ont pas besoin du temps de repos, permettant de réaliser rapidement la recette.

Côté dégustation, ils n'ont rien à envier aux biscuits au beurre : ils sont très croustillants et bien sablés. La bergamote apporte sa délicieuse et fine saveur; l'huile d'olive donne de la profondeur sans toutefois saturer. Même les petits gourmands en sont devenus fans ! Alors, depuis mon premier essai début janvier, deux autres fournées sont venues remplir nos boîtes à biscuits.

J'aimerais vous partager l'idée, peut être pourra-t-elle vous inspirer pour remplir vos boîtes à biscuits. Bonne journée



- SABLÉS BERGAMOTE -  
ET HUILE D'OLIVE

## **Recette : Sablés à la bergamote et huile d'olive**

**Saison de la recette : Hiver**

**Temps de préparation : 15 minutes**

**Temps de cuisson : 15 minutes**

---

### **Ingrédients**

Pour 15-20 biscuits selon la taille :

- 1 citron bergamote (jus et zestes)
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 à 3 cuillères à soupe de lait végétal (})(\*)
- 150 g de farine (\*\*)
- 75 g de sucre
- 1/2 cuillère à café de levure chimique

### **Réalisation**

- Disposez la farine, sucre, levure chimique dans un saladier puis mélangez un coup.
- Récupérez zestes et jus de la bergamote puis ajoutez les aux poudres.
- Ajoutez l'huile d'olive, le lait végétal puis mélangez la pâte jusqu'à ce qu'elle soit amalgamée et bien homogène. (\*)
- Étalez la pâte sur votre plan de travail (légèrement fariné), puis découpez vos biscuits à l'aide d'un couteau ou un emporte-pièce. Disposez sur une plaque de cuisson préalablement recouverte d'une feuille spéciale cuisson.
- Enfournez pour 15 minutes à 170°C, les sablés doivent être légèrement dorés.

Servez chaud. Accompagnez de semoule ou de boulghour pour les gros appétits

---

## Astuces :

- Conservation : Conservez 2 semaines (facile) dans une boîte. Au pire, ils perdront un peu de leur croustillant mais seront tout aussi savoureux.
  - (\*) La quantité de lait végétal à apporter peut varier selon la quantité de jus donnée par votre citron bergamote. En effet, il faut une quantité de liquide dans la pâte à biscuit suffisante pour amalgamer, mais pas trop grande pour que la pâte ne soit pas trop collante. Pour trouver ce juste milieu, je vous conseille de mettre 2 cuillères à soupe, aviser si votre pâte est un peu « sèche » et ajouter une autre cuillère de lait si besoin.
  - (\*\*) Variantes : choisissez un lait végétal de votre choix ou si vous n'avez pas de restrictions, optez pour du lait de vache. Pour la farine, n'hésitez pas à utiliser une farine semi-complète (T80 voir T110), cela apportera un côté rustique à vos biscuits.
-