

# Sablés au sarrasin

Bonjour à toutes et tous

Les biscuits sont un de mes petits péchés mignons alors je tente souvent de nouvelles recettes ou variantes, ne serais-ce qu'en changeant la farine utilisée : seigle, lentilles, sarrasin. Le [sarrasin](#) en particulier est intéressant car il possède une légère amertume tout à fait particulière et s'associe aussi très bien au chocolat noir.

J'ai tenté plusieurs recettes à la farine de sarrasin avant de tomber sur cette bonne recette de palets bretons au sarrasin ([source ici](#)). Je l'ai modifié façon sablé c'est à dire plus plat et plus croquant, remplacé la farine de riz par du blé.. et le résultat a franchement été excellent : l'amertume est bien dosée, les biscuits croquants et réconfortants comme des sablés classiques. J'adore.. et ai déjà itéré?

Je me disais que la recette vous pourrait vous intéresser et vous la propose. J'espère qu'elle vous plaira.



- SABLÉS AU SARRASIN -

## Recette : Sablés au sarrasin

Saison de la recette : toute l'année

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 120 g de farine de sarrasin
- 80 g de farine de blé semi complète (ou de riz pour une version sans gluten).
- 60 g de cassonade
- 20 g de sirop d'agave (\*\*)
- 1 œuf
- 80 g beurre
- 1 pointe de couteau de levure chimique ou de bicarbonate alimentaire

### Réalisation

- Dans un saladier, disposez les deux farines, la cassonade, le bicarbonate et le sirop d'agave. Mélangez grossièrement.
- Ajoutez le beurre en petits morceaux puis incorporez-le jusqu'à ce que la pâte commence à sabler.
- Ajoutez l'œuf puis travaillez la pâte pour bien l'amalgamer et l'homogénéiser.
- Sur un plan de travail légèrement fariné, étalez votre pâte sur une épaisseur de 0.3 à 0.5cm (selon votre préférence en épaisseur de biscuits), puis découpez les biscuits à l'emporte pièce ou avec un couteau.
- Disposez les biscuits sur une plaque de cuisson four recouverte de papier cuisson
- Enfournez pour 12-15 minutes à 170°C (\*)

Attendez que les sablés au sarrasin aient refroidi avant de servir.

---

**Astuces :**

- Vous pouvez passer la pâte au frais 1/2 heure si vous souhaitez qu'elle soit très sablée
- Ajustez la durée de cuisson à la taille et l'épaisseur de vos biscuits (et la tolérance de votre four). Ils sont prêts quand ils commencent à devenir bruns sur les bords. Je les réalise plutôt sur une épaisseur de 0.3 cm, taille « gros cookies » et c'est plutôt 12 minutes.
- (\*\*) Si vous ne disposez pas de sirop d'agave, remplacez par 1 à 2 cuillères à soupe de lait/lait végétal et montez la quantité de cassonade à 100 g.



## Découvrez ces biscuits:

- [Biscuits moelleux au miel](#) (en photo).
  - [Biscuits flocons d'avoine et noisette](#)
-