



Une recette Le Chef C'est Vous ! Bon Appétit !

TEMPS DE PREPARATION: 25mn

NANTAIS

INGREDIENTS:

300 g de farine
120 g de Beurre
150 g de sucre semoule
1 œuf + 25 g de lait
Vanille Liquide + 1 zeste d'un citron
1 sachet de levure chimique

METHODE :

Le sablé « Nantais » est un classique qui ne se démode pas. Les marins en emportaient sur leurs bateaux lors des longues traversés, et aujourd'hui, les écoliers en emportent souvent pour leur goûter.

Commencez par rendre le beurre en consistance « pommade » (voir la rubrique « Conseils » et « Beurre Pommade »), puis ajoutez le sucre semoule.

Remuez énergiquement à l'aide d'un fouet jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux.

Ajoutez la farine que vous aurez préalablement tamisée, la levure chimique, le zeste de citron, le bouchon de Vanille liquide, puis cassez l'œuf par-dessus et versez le lait. Mélangez le tout avec une spatule en bois.

Mettez la pâte au réfrigérateur pendant une à deux heures, afin qu'elle se raffermisse.

Ensuite, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur un demi-centimètre d'épaisseur, en farinant légèrement le plan de travail pour éviter que la pâte ne colle.

Détaillez des ronds de 10 cm de diamètre à l'aide d'un découpoir, ou avec un petit couteau suivant une empreinte (un bol par exemple). Déposez ainsi les sablés Nantais sur une feuille de papier sulfurisé.

Préchauffez votre four à 210 °C pendant 10 mn.

Dorez les sablés Nantais à l'aide d'un pinceau souple trempé dans le l'œuf battu, puis faites des rayures sur le dessus à l'aide des dents d'une fourchette, sans entailler la pâte.

Enfournez dans le four chaud, et laissez cuire pendant 15 à 20 mn, tout en surveillant régulièrement la cuisson (voir la rubrique « Conseils » et « Cuisson »).

Lorsqu'ils sont cuits, sortez les sablés Nantais du four et laissez-les refroidir jusqu'au moment de les déguster.

Simple, mais généreux, le sablé Nantais fera des merveilles dans vos chaumières !