




 Nathalie **GNAEGY**

 197 rue Paradis - 13006 MARSEILLE

 06 75 40 42 81

 parenchante13@gmail.com

RECETTE DE LA PÂTE SABLÉE

La pâte sablée fait partie de la famille des pâtes friables, au même titre que la pâte sucrée.

La pâte sablée est plus riche en beurre qu'en sucre, ce qui la rend plus facile à étaler. Pour la pâte sucrée, c'est l'inverse et on obtient une pâte plus cassante.

RECETTE (à faire la veille de préférence)

Farine :	250 g	Sucre glace :	100 g
Beurre <u>froid</u> en petits dés :	130 g	Poudre d'amande :	35 g
Œuf :	1	Fleur de sel :	1 pincée

PROCÉDÉ

Mettre ensemble la farine et le beurre dans un saladier ou dans la cuve d'un batteur et sabler, soit entre les paumes de vos mains, soit avec le fouet plat.

Une fois que vous avez obtenu un sable assez grossier, ajoutez l'œuf. Si vous le faites à la main, mettez l'œuf au centre et tournez avec vos doigts pour commencer à l'incorporer.

Avec le batteur, continuez à utiliser le fouet plat.

Ajoutez la poudre d'amande, le sucre glace et la fleur de sel mélangés ensemble. Avec le batteur, il faut augmenter la vitesse afin que tous les ingrédients s'incorporent. Dès que la pâte se lisse et se colle contre le fouet, arrêtez de mélanger.

A la main, il faut malaxer tous les ingrédients ensemble jusqu'à former une boule homogène.

LES SECRETS

La pâte sablée doit être travaillée très froide. Cela la rend difficile à étaler.

1^{er} secret : Dès que votre pâte est faite, aplatissez-la légèrement plutôt que de la mettre en boule et mettez-la au frais toute la nuit.

2^{ème} secret : prélevez la quantité de pâte nécessaire (ex : 180 g pour un moule de 20 cm de diamètre) et étalez-la sur 3 mm d'épaisseur en la tournant régulièrement pour conserver une forme ronde. Remettez-la au frais environ 30 minutes avant de garnir votre moule.

3^{ème} secret : Une fois le moule garni, le remettre au frais une petite heure ou 15 minutes au congélateur. Cela vous garantira que la pâte ne rétrécira pas à la cuisson.

Une pâte sablée se cuit à 160° et le temps varie en fonction des garnitures ou d'une cuisson à blanc (dans ce cas n'oubliez pas de piquer la pâte).