

Triangles sablés au citron



Triangles sablés au citron, une recette extraite extraite du livre « Mes bons goûters du quotidien » de Marie Chioca paru aux Éditions Terre vivante.



© Marie Chioca

POUR 8 TRIANGLES - PRÉPARATION 10 MINUTES - CUISSON 25 MINUTES

Ingrédients :

250 g de farine T110 ou T130 de blé ou de grand épeautre

½ sachet de poudre à lever

60 g de sucre roux

½ citron bio

10 cl d'huile d'olive

5 cl de vin blanc sec (à défaut, du jus de pomme)

1 sachet de sucre vanillé ou 7 à 8 g de sucre vanillé maison

1 bonne pincée de fleur de sel^x

Procédure

Préchauffer le four à 180 °C, si possible en chaleur tournante.

Mélanger dans un saladier la farine, la poudre à lever, le sucre et le sel. Ajouter le zeste finement râpé du demi-citron bio, l'huile d'olive, le vin blanc et une giclée de jus de citron (ne pas presser tout le demi-citron, cela rendrait la pâte un peu acide).

Mélanger du bout des doigts jusqu'à obtention d'une texture un peu sablonneuse, puis étaler avec les mains sur une plaque, en façonnant un disque d'environ 22 cm de diamètre.

Saupoudrer de sucre vanillé.

Avec une roulette, redécouper en 8 parts (voir aussi p. xx), puis enfourner pour 25

minutes, jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

À la sortie du four, détacher les triangles, puis les laisser refroidir sur une grille (ils gagneront alors en croustillant !).

Conseils et astuces

On peut aussi remettre les triangles 5 minutes au four (à 150 °C, posés sur une grille) avant de laisser refroidir dans le four entrouvert : cela les rendra encore plus croustillants à coeur, et ils se conserveront plus longtemps (au moins 3 semaines, contre une semaine seulement si vous les laissez un peu moelleux).

Pour zester un citron, utilisez une râpe à fromage et râpez finement au-dessus du saladier toute la peau jaune, en évitant d'entamer la peau blanche (plus amère). Utilisez toujours des citrons bio, qui sont à la fois sans danger pour la santé et incroyablement plus parfumés !

Le vin blanc est un secret imparable pour donner une texture sablée, même sans beurre. Ne vous inquiétez pas : au goût, il reste indécélable !

Mes bons goûters du quotidien

50 recettes saines et rapides pour petits et grands

Comment éviter les goûters industriels suremballés, contenant des ingrédients raffinés et/ou trop sucrés ? Marie Chioca propose dans ce livre 50 recettes saines pour tous les goûts : cookies, biscuits, gâteaux, pâtes à tartiner, crèmes, compotes et boissons ! Elle donne aussi des astuces pour gagner du temps et cuisiner à l'avance.

Marie Chioca est créatrice culinaire, photographe... et mère de 6 enfants (c'est dire si elle s'y connaît en goûters) ! Elle partage sa passion pour la cuisine saine et gourmande à travers plus de 30 ouvrages et son blog Saines gourmandises.

Disponible le 4 septembre 2018 - 120 pages - 12 € - coll. Facile & bio - éd. Terre vivante

En librairies, magasins bio, jardinerie et sur boutique.terrevivante.org

RELIRE

Les bons goûters du quotidien par Marie Chioca