



Ingrédients pour 4 pers. :

150 g de farine
80 g de beurre à température ambiante
50 g de stilton à température ambiante
1 jaune d'œuf

Variante :

Remplacer le stilton par du roquefort.

- Dans un saladier, à l'aide d'une spatule, mélangez le beurre et le stilton. Ajoutez la farine, mélangez bien, puis ajoutez le jaune d'œuf.
- Divisez la pâte en deux et formez des boudins de +/- 3 cm de diamètre. Filmez-les et laissez-les reposer 1h00 au réfrigérateur.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Sortez les boudins de pâte du réfrigérateur, ôtez le papier film et découpez chaque boudin en tranches de +/- 1 cm. Déposez les sablés sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfournez pour 15 à 20 mn, selon votre four, jusqu'à ce que les sablés soient dorés.
- Servez ces sablés à température ambiante.



Petit rappel sur les différents types de farine...

Les farines de blé tendre sont classées par type de raffinage. Plus le numéro suivant le « T » est élevé, moins la farine est raffinée et plus elle conservera son écorce et son amande, riches en vitamines E et B. Donc, plus la farine est complète, plus elle est intéressante d'un point de vue nutritionnel mais elle lèvera moins et donnera un résultat plus compact. Ainsi, la T45 est très blanche et sert pour la pâtisserie. C'est la plus pure mais elle a perdu beaucoup d'éléments nutritifs. La T55 ou T65 restent blanches. La T80, dite « bise » ou « semi-complète » conserve une bonne partie de ses nutriments et se prête à presque tous les usages (elle est souvent employée en boulangerie, sauf pour les brioches). La T110 et la T150 (complètes) et la T180 (intégrale) sont utilisées pour les pains complets ou « spéciaux ».

Pour les personnes intolérantes au gluten, utilisez de la farine de riz, de châtaigne, de sarrasin, de maïs ou de quinoa.

Il existe également des farines de pois chiches, de lentilles, de soja, de pois cassés, de lupin, etc. Pour éviter l'apparition de mites alimentaires, si vous achetez votre farine en grosse quantité, mettez-la quelques jours au congélateur : le froid tuera les larves.

