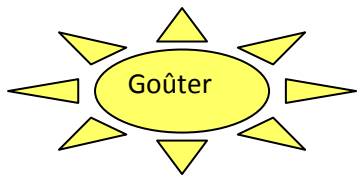


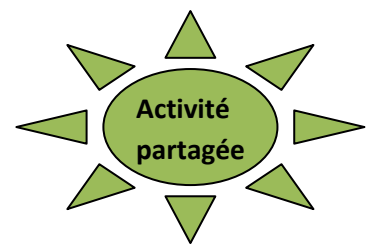
Troyes



RECETTE : LES SABLÉS « ÉMOTIONS »



Les sablés « émotions »



Les vacances scolaires approchent, et trouvez du plaisir à faire des gâteaux pour le goûter ! Profitez-en pour exprimer vos émotions par rapport à la situation sanitaire.

Identifier et exprimer vos émotions, c'est prendre soin de vous et permet de diminuer le stress...

Préparation : 10 min

Repos : 30 min

Cuisson : 12 min



Ingrédients pour 20 biscuits :

250 g de farine

130 g de beurre

1 œuf + 1 jaune

100 g de sucre

2 zestes de citron

1 sachet de levure



Préparation :

- 1)** Faire fondre le beurre. Dans un récipient, mettre la farine, la levure, le sel, le sucre, l'œuf et le jaune, le beurre fondu et les zestes de citron. Bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 2)** Emballer la pâte dans un film alimentaire et laisser reposer 30 min au réfrigérateur.
- 3)** Préchauffer le four à 180°C (th 6).
- 4)** Sur un plan de travail fariné ou entre 2 feuilles de papier de cuisson étaler la pâte sur une épaisseur de 5 mm. Découper la pâte avec un emporte-pièce et déposer sur une plaque couverte de papier de cuisson. Enfourner 10 à 12 min.



Le bonheur de faire ensemble !

Terminer la dégustation par



afin d'être optimiste et pour garder le moral !