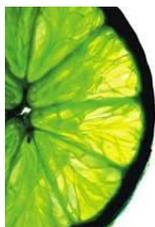


# Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville  
vous propose **des idées  
de recettes élaborées  
par une diététicienne**

Menus et recettes :  
[www.herouville.net/menus-en-ligne](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



**Caroline QUESLIER**  
diététicienne - nutritionniste  
D.U. nutrition du sport  
8 ZA Les Cerisiers  
14210 Evrigny  
(au sein du cabinet médical)  
tel. 02 31 15 65 25  
mob. 06 71 81 76 86  
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS  
Hérouville Saint-Clair

**vif**  
Vivons *en forme*



## Fiche recette : Sablé au chocolat

### Ingrédients :

233 gr beurre doux ramolli  
185 gr sucre cassonade  
78 gr sucre semoule  
4 gr fleur de sel de Guérande  
3 gr Vanille liquide  
233 gr chocolat dessert  
270 gr farine T55  
46 gr cacao poudre pur non sucré  
8 gr levure chimique

### Etapes :

Commencez par couper le chocolat en petit morceaux. Dans un récipient tamisez ensemble la farine, le cacao poudre et la levure chimique

Dans le bol du robot mettez le beurre ramolli coupé en petits morceaux, puis incorporez le sucre semoule, la cassonade, et la fleur de sel et la vanille liquide. Bien mélanger pendant à peine une minute vitesse 1.

Ajouter la farine tamisée avec le cacao et levure chimique

Mélanger juste le temps d'incorporer ces produits secs, il faut mélanger le moins possible pour ne pas donner de corps à la pâte

Débarrasser sur votre plan de travail et façonner à la main des boudins, filmez-les et mettez les 1 heure au frigo

Préchauffez votre four à 170° C

Sortir les boudins et laissez à température ambiante 5 minute pour qu'il ramollisse un peu. Découpez des tranches de 1 cm de large. Déposer sur un tapis de cuisson et sur plaque

Cuire 12 mn. Dès la fin de la cuisson, débarrasser délicatement sur une grille sinon ils deviendront trop sec

Surtout n'essayez pas de les manipuler de suite car ils sont très friables, attendez au moins 20 mn

