Sablés de Noël

8 personnes 45 minutes

Les sablés de Noël sont une vrai tradition, alors pourquoi s'en privée ! Et puis, comme on le sait, les épices ont des vertus parfois oubliés, voici celles pour les épices de Noël : la cannelle (vertus antioxydantes, antibactériennes et anti-inflammatoires), le gingembre (soulager différents maux comme les rhumatismes, la fatigue, les nausées, le rhume, les maux de tête et surtout les problèmes digestifs), girofle (anesthésiantes, antibactériennes, anti-inflammatoires, antivirales et antioxydantes) et enfin la muscade (anti-inflammatoires, analgésiques et antibactériennes)

Ingrédients

400g farine complète

200g sucre roux

40g miel

125g beurre pommade

1 oeuf

1/2 c. à café de levure

2 c. à café mélange 4 épices

Préparation

1. Mélanger d'un côté la farine avec le bicarbonate et les épices. A part, fouetter au fouet électrique le beurre avec le miel et la cassonade.
2. Ajouter l'œuf au mélange beurré puis mélanger le tout ensemble, manuellement jusqu'à former une belle boule. Laisser reposer au frais une à deux heures minimum.
3. Étaler la pâte sur environ 1/2 cm d'épaisseur, en farinant bien le rouleau et le plan de travail (la pâte est assez collante). Découper des formes avec les emporte-pièces.
4. Cuire 10 à 12 minutes à 170°C, les biscuits doivent rester moelleux au centre.

Une fois refroidis, ces biscuits peuvent être décorés avec un glaçage ou du chocolat blanc pour leur donner un petit air de pain d'épices traditionnel allemand. Ils se conservent sans problème quelques jours dans une boite hermétique ou métallique.