

# SABLÉS AU PARMESAN, CRÈME DE MASCARPONE À L'ÉGOPODE ET FLEUR DE BOURRACHE



## Ingrédients pour 14 sablés

Ingrédient	Quantité
Parmesan rapé	100 gr
Farine de blé	100 gr
beurre pommade	100 gr
Mascarpone	150 gr
Egopode	15 feuilles
Huile d'olive de qualité	1 c. à s.
Fleur de sel	1 pincée
citron	1 pc (jus)
poivre	1 pincée

## Préparation

1. Préchauffer le four à 160 °C. Sortir le beurre à température ambiante pour qu'il devienne pommade. Mélanger le beurre avec les autres ingrédients et rouler cette pâte en boudins avec une section de la taille d'une pièce de 2€. Faire prendre au froid pour 30 minutes. Une fois bien froid, sortir du frigo puis tailler des rondelles d'environ 0,5cm d'épaisseur. Enfourner pendant 12 minutes environ.

## Crème à l'égopode

1. Dans une tasse, mixer les feuilles d'égopode préalablement lavées et essorées avec l'huile d'olive, le sel et le jus de citron. Mettre quelques cuillères de cette mixture dans le mascarpone et mélanger. Garder au frais.

## Dressage

Sablés au parmesan, crème de mascarpone à l'égopode et fleur de bourrache - révision

1

<https://cuisinesauvage.org/recipe/sables-au-parmesan-creme-de-mascarpone-a-legopode-et-fleur-de-bourrache/>

Page 1 / 2

CC BY SA Cuisine Sauvage ASBL,  
2015-2026

1. Au dernier moment, dresser les sablés sur un plateau et ajouter de la crème d'égopode à l'aide d'une poche à douille. Terminer en décorant avec une fleur ou une feuille d'égopode.
- 
-