

SABLÉS AUX FLEURS PRESSÉES (VEGAN)



Ingrédients pour 15 sablés (+/- selon la taille de l'emporte pièce)

Ingrédient	Quantité
flours et jeunes feuilles de lierre terrestre	25 pcs (! à presser au préalable, voir instructions)
pissenlit	5 capitules (facultatif)
Citron Bio	1 pc (zeste et jus)
Sucre de canne	150 gr (50g pour le glaçage)
beurre vegan maison*	200 gr (voir recette ci-dessous)
farine d'épeautre	300 gr (ou froment ou sans gluten)
huile de coco desodorisé, fondu	240 ml
huile d'olive ou colza	30 ml
Lait végétal	80 ml (soja/avoine/amande)
Vinaigre de cidre	5 ml
Curcuma	1 pincette
sel marin	1 c. à c.

Préparation

1. Au préalable : Presser des fleurs et jeunes feuilles de lierre terrestre* le matin ou le jour avant entre 2 feuilles de papier propre, dans ou en dessous d'un livre bien lourd.

2. Enlever les pétales (qui sont en fait des fleurs) du pissenlit, composter les parties vertes (amères).

3. Enlever le zeste du citron (en évitant la couche blanche autant que possible) et mixer (ou hacher fin) le zeste avec 100gr sucre.

-
-
4. Ajouter le beurre végétal (recette ci-dessous) et mixer. Incorporer les fleurs de pissenlit à la pâte. Verser 300gr de farine d'épeautre dans un bol. Sans trop mixer (qui rendrait les biscuits durs), former une pâte à biscuit. Former une boule de pâte. L'aplatir sur du papier sulfurisé et le mettre au frigo pendant 15-60 minutes.

 5. Pendant ce temps, presser le citron. Mixer 50gr de sucre de canne dans le blender pour faire une sucre glace. Ajouter 15 ml de jus de citron pour faire une colle/glaçage (pour après la cuisson des biscuits).

 6. Sortir la pâte du frigo et abaisser la pâte (en laissant 'réchauffer' à température ambiante quelques minutes si nécessaire). Couper les formes de biscuit sur du papier cuisson.

 7. Enfourner à 170° pendant 10-14 minutes (N'attendez pas que les biscuits soient dorés, ils seront prêts avant.)

 8. Quand les biscuits sont refroidis, badigeonner un peu de glaçage en guise de colle. Placer les fleurs/feuilles pressées sur les biscuits et recouvrir de glaçage. Laisser sécher 15 minutes. Servir avec un sorbet sauvage.

 9. *Notes : d'autres fleurs comestibles sauvages à presser : lierre terrestre, violettes, primevères, lamier pourpre, blanc et jaune, mauve sylvestre, onagre, prunellier, aubépine,... *Le beurre vegan maison peut être remplacé par la même quantité de beurre de ferme ou de beurre vegan industriel
-
-

Beurre vegan maison

1. Mélanger le lait végétal avec le vinaigre de cidre pour le faire tourner. Ajouter les huiles de coco (fondu) et l'huile d'olive dans la cuve du blender. Ajouter le lait, le curcuma et le sel dans le blender. Mixer jusqu'à homogène.

 2. Verser 200 ml dans un bol pour les sablés. Verser le reste dans un moule et garder au frigo cette réserve de margarine maison.

 3. Idée pour le beurre restant : mixer des feuilles d'alliaire ou ail des ours pour un beurre aux plantes.
-
-