



Cuisine et  
dépendances

## Sablés au sésame (biscuits sans gluten)



*De délicieux sablés sans gluten, sans oeufs et sans beurre ni lait... si, si, ils sont très bons ! Intolérants au gluten ou pas, il est intéressant d'alterner la farine de blé avec d'autres farines (telles que l'avoine, le riz, le maïs, les farines de légumineuses ou encore les féculés) qui donnent chacune une saveur particulière à la pâte.*

*Légèrement sucrés et sans beurre, ces biscuits constituent un en-cas plutôt sain. De plus, le lin et le sésame sont des oléagineux riches en acides gras polyinsaturés, avec un bon équilibre dans le rapport oméga 3 (pour le lin) sur oméga 6 (pour le sésame).*

Ingrédients (pour une vingtaine de biscuits) :

- 100 g de farine de riz
- 60 g de fécule de pomme de terre
- 60 g de sucre roux (ou vergeoise)
- 80 g de tahin (ou purée de sésame)
- 30 g de graines de sésame
- 10 g de graines de lin
- 1 pincée de levure chimique (ou bicarbonate de soude)

Préparation :

Mélanger la farine avec la fécule, la levure et le sucre. Ajouter la purée de sésame, mélanger à la fourchette pour obtenir une pâte de consistance sableuse. Ajouter les graines de sésame et de lin. Verser progressivement un peu d'eau en pétrissant pour amalgamer la pâte.

Lorsqu'on obtient une boule homogène, entreposer la pâte au réfrigérateur au moins 30 min. Rajouter un peu de farine si la pâte est trop collante.

Préchauffer le four à thermostat 6 (180°C).

Prélever des boules de pâte de la taille d'une noix.

Déposer chaque boule en les espaçant sur une plaque à four chemisée de papier sulfurisé. Les aplatir à la main pour former un biscuit rond.

Enfourner et laisser cuire pendant 10 à 20 minutes, jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Sortir aussitôt du four et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie, les biscuits durciront en séchant.

Recette inspirée de celle-[ci](#).

Le 15 Novembre 2011 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

*Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2011/11/15/index.html>*