


# Sablé au chocolat

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 54 gr.



Ingrédients	Quantité
- Farine de blé BIO <i>déshydraté</i>	0.140 kg
- Beurre doux BIO <i>brut</i>	0.120 kg
- Chocolat pépites BIO 55% cacao <i>déshydraté</i>	0.120 kg
- Sucre de canne brun <i>déshydraté</i>	0.096 kg
- Sucre de canne blond BIO <i>déshydraté</i>	0.040 kg
- Cacao non sucré en poudre <i>déshydraté</i>	0.024 kg
- Extrait de vanille	0.001 litre
- Fleur de sel de Guérande IGP <i>déshydraté</i>	0.001 kg

## Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Mélanger le beurre en pommade avec les sures, le sel et la vanille;
- Ajouter la farine, le cacao et les pépites de chocolats;
- Former des rouleaux dans du film alimentaire, passer au froid;
- Tailler les boudins au poids désirer, plaquer avec feuille sulfurisé ;
- Cuire 12 minutes à 170°;

Grammage portion (1 pers.) : 54 g

Coût portion (1 pers.) : 0.25 €

## Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 2.94 g

Lipides : 13.89 g (*dont ajoutés : 8.98 g*)

Glucides : 30.22 g (*dont sucres : 18.31 g*)

P / L : 0.21

Energie : 257.62 Kcal

1076.85 Kj

Calcium : 40.71 mg

Sel : 338.00 mg

## Allergènes :

- Présence : *gluten, lait.*

- Trace : *soja, coque.*