

Biscuits sablés au manioc

PRISCA MORJON



Préparation

10 min

Cuisson

10 min

Personnes

4

Ingrédients

150g de farine de manioc
100g de farine de blé
125g de beurre doux tempéré
5 cl d'eau
½ cuillère à café de sel
1 cuillère à soupe de thym
Paprika en poudre

Environ **3,00€** 
PAR PERSONNE

Préparation

Dans un grand bol disposer les farines, le sel et le beurre tempéré.
Mélanger en sablant du bout des doigts.
Pétrir 5 minutes jusqu'à obtenir une pâte souple et homogène.
Ajouter l'eau si nécessaire. Former une boule et emballer la pâte dans du film alimentaire.
Entreposer au réfrigérateur durant 1h.
Étaler la pâte froide sur un demi centimètre.
Détailler à l'emporte-pièce et la placer sur du papier sulfurisé.
Parsemer les disques de thym et de paprika.
Enfourner les biscuits ainsi formés 5 à 10 minutes dans un four préchauffé à 200°C 10 à 15 minutes.

Bonne dégustation !

Infos bienfaits:

Farine de manioc :

Le manioc est un légume tubercule naturellement sans gluten. Réputé rassasiant, une fois consommé, l'amidon du manioc gagne en volume dans l'estomac, ce qui favorise la sensation de satiété. Le manioc favorise le transit intestinal. Le manioc est riche en vitamines B et est également recommandé aux personnes diabétiques car il a un faible indice glycémique. Sa forte teneur en fibres permet de ralentir la vitesse d'absorption du sucre dans le sang.