



Ingrédients



de la moutarde
à l'ancienne



200 g de farine



un mélange de graines
(lin, tournesol, courges...)



1 œuf



de l'eau



100 g de beurre

Ustensiles



une casserole



un couteau



une cuillère à soupe



une fourchette



un verre doseur



un saladier



du papier cuisson
sur une plaque de four



une balance



1 - Fais fondre le beurre dans la casserole.



2 - Mélange la farine et l'œuf dans le saladier.



3 - Ajoute une cuillère de moutarde et deux cuillères de graines.

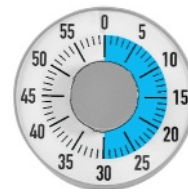


4 - Verse une cuillère d'eau et le beurre fondu. Mélange bien.

5 - Pétris la pâte avec les doigts pour faire une boule.



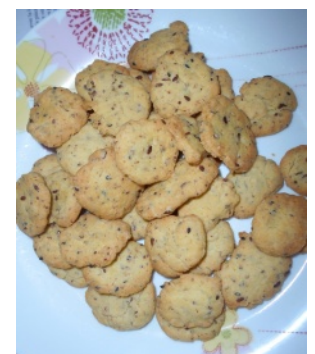
6 - Laisse reposer 30 minutes au réfrigérateur.



7 - Fais de petites boules de pâte. Puis aplatisses-les et pose-les sur la plaque du four.



8 - Fais cuire 15 minutes à 180 °C.



Déguste tes sablés.