

## *Sablé à la farine de riz et graines de chia*

Pour les petits plaisirs du goûter de temps à autres

### Ingrédients pour environ 10 – 12 sablés

- 280g de farine de riz
- 100ml d'huile végétale
- 1 œuf
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de graine de chia
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1 pincée de sel

### Préparation 10 minutes / Cuisson 6 – 12 minutes

- Préchauffer le four à 180°C
- Dans une saladier mélanger la farine et la levure
- Ajouter les graines de chia, le sel et la cannelle
- Ajouter l'huile, l'œuf et le miel
- Bien mélanger
- Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de cuisson
- Étaler la pâte sur un plan de travail fariné
- Couper la pâte avec un emporte pièce
- Disposer les sablés sur la plaque de cuisson
- Mettre au four et laisser cuire 6 -12 minutes, surveiller la cuisson est rapide.
- Les sablés doivent être dorés
- Laisser refroidir les sablés sur une grille et déguster tiède ou froid

### Accompagnement

- Cette recette est parfaite pour accompagner café et tisane en fin de repas ou pour vos gouter

Diétôdélites