

La Normandie Gourmande

EN
SAVOIR
PLUS

LES PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS

Les sablés normands

Présentation du produit

En Normandie, on cultive du blé. Le grain est ensuite écrasé en farine, utilisé pour fabriquer du pain, des viennoiseries ou encore... des sablés normands ! Ces biscuits sont des produits sucrés et céréaliers. Ils font partie des spécialités normandes, comme la tarte aux pommes ou le douillon normand. Le sablé normand est un biscuit qui contient de la farine de blé, du sucre, du bon beurre normand, parfois de la crème fraîche et de l'œuf pour qu'il soit bien doré et croustillant. Il s'obtient grâce au savoir-faire des boulangers et pâtisseries. Les ingrédients sont réunis dans un récipient et pétris. C'est le moment le plus important : il détermine si les sablés sont bien réussis. Ensuite, il faut étaler la pâte et réaliser de petites galettes assez fines. Vient enfin la cuisson : quelques minutes au four suffisent. La dégustation se fait dès la sortie du four, mais attention, ils seront encore tout chauds ! Les petites galettes au beurre sont traditionnelles dans



toute la Normandie. Même si la taille, le diamètre ou l'épaisseur varient... c'est la même recette pour tous ! Conserve-les dans une boîte en métal.

Nutrition

Les sablés normands sont riches en sucre et en beurre. C'est pour cela qu'il faut les consommer en petite quantité. Ils t'apportent des sucres rapides. Avant un effort physique, tu peux en consommer pour faire le plein d'énergie. Tu peux aussi en manger au goûter, en quantité raisonnable, juste pour le plaisir. Ils sont là pour ça ! Les sablés sont aussi utilisés pour cuisiner : ils apportent du croquant à ta recette.

Saupoudrer des miettes de sablés normands dans une pâte à crumble ou sur de la glace par exemple !

Qualité

En Normandie, les sablés normands sont traditionnellement réalisés avec du bon Beurre d'Isigny AOP (Appellation d'origine protégée).

