



#PrenonsSoinDenous !

Des sablés maison à confectionner en famille !

C'est parti pour un atelier pâtisserie où petits et grands vont pouvoir verser, remuer, malaxer, goûter, s'amuser, partager !



Nous vous proposons de suivre une recette avec l'enfant en le faisant participer aux différentes étapes. Lors de la pesée des ingrédients, il peut **transvaser** la farine avec une petite cuillère du sachet à un gobelet. Il peut **verser** ensuite les différents gobelets de sucre et de farine dans un grand saladier, **saupoudrer** le tout d'épices, **remuer** avec une spatule, **malaxer**.

Source image :

<https://www.google.com/url?sa=i&url=https%3A%2F%2Fcuisine.journaldesfemmes.fr%2Frecette%2F350921-sables-de-noel&psig=AOvVaw0YvG7aC5d9I2pGZE2apJe&ust=1607076820409000&source=images&cd=vfe&ved=0CAIQjRxqFwoTCIDf8vXJse0CFQAAAAAdAAAAABAD>

Une recette offre de nombreuses possibilités que l'enfant peut saisir si l'adulte l'accompagne en verbalisant les actions : « tu peux maintenant verser le gobelet de farine dans le saladier », « je te laisse mélanger le sucre et la farine avec la spatule », etc.

Les 5 sens sont en éveil car l'enfant va **toucher** différentes textures (le côté lisse de la farine et granuleux du sucre), **sentir** de nouvelles odeurs (épices), **voir** progressivement la transformation des ingrédients et surtout avoir la possibilité de les **goûter** individuellement. Au moment de la confection des sablés avec les emporte-pièces, il est possible qu'il passe du temps à **explorer** son petit morceau de pâte avec ou sans son emporte-pièce pendant que vous réaliserez la quasi-totalité des sablés. L'enfant prendra sûrement beaucoup de plaisir à **triturer**, **écraser**, **découper** cette pâte.

Et puis il faudra **patienter** lors de la cuisson mais quelle fierté au moment de **déguster**.

A vous de jouer !

Notre recette de sablés :

Ingrédients

110 g de beurre

75 g de sucre en poudre

125 g de farine de blé

25 g de farine de maïs (type Maïzena)

½ cuillère à café de mélange quatre-épices

1 oeuf

1/ Préchauffez le four à 160°C (thermostat 5)

2/ Versez puis mélangez le sucre, les farines, les épices dans un récipient.

Ajoutez le beurre découpé en petits morceaux.

Malaxez le tout afin d'obtenir un mélange sableux.

Ajoutez alors l'œuf puis mélangez à nouveau pour obtenir une boule.

3/ Etaler la pâte puis découpez vos sablés à l'aide d'emporte-pièces.

4/ Etalez vos sablés sur la plaque de cuisson de votre four recouverte d'un papier sulfurisé ou sur une plaque de cuisson antiadhésive.

5/ Enfournez-les pour 20 mn environ jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Sortez-les du four et mettez-les à refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pour décorer vos sablés, plusieurs options :

- Pour obtenir un aspect plus doré, badigeonnez-les de jaune d'œuf avant la cuisson.
- Pour apporter de la couleur, recouvrez-les d'un glaçage. Mélangez 200 g de sucre glace et un blanc d'œuf avec ou sans colorant alimentaire. Vous pouvez aussi ajouter des billes de sucre colorées sur le glaçage.
- Pour varier les goûts, remplacez les 25 g de farine de maïs par de la poudre chocolatée ou de la poudre de noisettes.

