



## FRAMBOISINES SABLÉES mode LVC

Un biscuit aussi joli que savoureux à fabriquer avec des framboises fraîches pour un maximum de goût et de présentation

Comme vous n'y mettez ni colorants, ni conservateurs et bien sûr pas de sel: ils seront tellement "goûteux" et certes moins mauvais pour votre santé que les biscuits industriels... mais c'est quand même pas «régime», ni pour les «sans sucre» , ni pour les «sans gras» !!! (voir notes diététiques) .

Préparation un petit peu longue et "enfournerez" dans la foulée ... mais le résultat vaut toute votre peine et plus !...

### Ingrédients

du beurre doux (note 1) et autant de cassonade de cane (note 2)  
autant de farine (s) (note 3) une pincée de bicarbonate de soude

### Méthode :

Dans le bol du mixer, mettez le sucre cassonade , le beurre et les framboises bien vérifiées et qui ne contiennent ni poussières, ni insectes" squatters"



Faites tourner le mixer cela permettra aux petits pépins des framboises d'éclater avec le sucre et le beurre. Puis ajouter peu à peu la farine : ici j'ai pris de la farine 55 (- de gluten mais + de son) ce qui donnera un peu plus de "corps" à un biscuit "rustique", de "mémé".\*

. \* À ce niveau, si vous le souhaitez vous pouvez ajouter des poudres fines d'amandes ou de noisettes blanchies

Mais pour un biscuit plus "fin", vous pourrez d'abord mixer les framboises pour qu'il n'y ait plus trace des petites graines. Puis vous pouvez parfaitement utiliser de la farine très raffinée (45 voir 40) et du sucre en poudre très fin . Dans ce cas votre petit biscuit ne "craquera" pas du tout : il sera plus "pâtissier"

Préparez une plaque de cuisson que vous équipez d'une feuille de papier-cuisson beurrée (ou passée au pinceau avec de l'huile "blanche") ou, si vous avez cet engin bien pratique sortez une plaque en silicone éventuellement .



Notez que, même une plaque de silicone peut être passée avec l'angle de votre plaque de beurre pour créer un film parfumé lors de la cuisson

Pensez à mettre votre four en chauffe pour qu'il soit à point pour enfournier



N B : Sur la photo ici j'ai passé du ghee fondu ([voir fiche LVC](#)) sur du papier de cuisson

**T.S.V.P --->>**

Faites tourner le mixer en ajoutant doucement le farine peu à peu . Maintenant vous obtenez une jolie pâte rose paline ? Tout va bien

Préparez vous un gros boudin de votre pâte pour le proportionner plus facilement en morceaux de même taille . Prenez chaque portion et en les roulant dans les mains faites des jolies boules bien rondes et bien régulières



Dans vos mains vous faites de jolies boulettes bien rondes et bien régulières et vous les écrasez doucement pour qu'elles aient toutes le même volume et surtout la même épaisseur pour une cuisson régulière

Pour ce faire, vous pourriez poser une deuxième feuille de papier-cuisson sur le tout et passer un coup de rouleau à pâtisserie en vous appuyant sur les bords de votre tôle . Un peu trop "technique" peut-être pour un petit biscuit familial tout simple ??,

Sinon, comme sur la photo, vous faites vos petits biscuits "au coup d'oeil" et lorsqu'ils sont tous prêts à enfourner appuyez avec votre doigt au milieu de chacun pour y faire un creux



Enfournez et lorsque vous voyez qu'ils ont gonflés et qu'ils sont presque cuits, avec [vos gants de LVC](#) sortez la grille de cuisson ET REFERMEZ IMMEDIATEMENT le four . Dans chaque creux disposez vite une grosse framboise et renfournez vite

Surveillez quelques instants suffisent : la framboise "rend du jus" et le biscuit dore : sortez les vite et mettez-les refroidir sur une grille pour que le dessous ne devienne pas mou

En tout, maximum Laisser cuire pendant 10 minutes dans un four préchauffé entre 180 et 200° ou au four à 140°C. (th.4-5) moins de 15 mn. **À surveiller** car ils "bronzent" brusquement !

Ne les stockez pas ! Ces petits biscuits sont à consommer très vite .... mais ça ne risque rien: ils ne se "perdront" pas !!

## NOTES TECHNIQUES

(note 1) En bonne «nordic», je vous conseille le beurre doux. Pour ceux qui voudraient «réduire les risques diététiques» sachez que vous pourriez user avec profit de ghee ([beurre clarifié. Voir fiche](#)),

(note 2) Choisissez du sucre de qualité : si vous trouvez que votre sucre n'est pas assez fin (version "pâtissière") vous pouvez le passer dans votre [moulin de LVC](#) .

T.S.V.P --->>

Mais c'est la version «à l'ancienne» qui vous donnera le meilleur résultat et pour le parfum, et pour la texture ... et pour le goût

(note 3) Les farines : pour les "sans gluten" utilisez une farine "sans gluten" et si vous n'en avez plus, passez au moulin de LVC du riz blanc . Ajoutez une partie (1/2) de Maïzéna ou de fécule de pomme de terre et ça devrait marcher quand même

## NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel", avec du beurre doux ou du ghee pas de problème

Pour les "sans gluten" n'utilisez que de la farine «sans gluten» et des farines qui sont correctes pour vous (farine de chataîgne, de maïs, de sarrasin, de seigle, de lentille, etc...) selon vos goûts . Et vous verrez c'est très correct mais ça "étuffe" un peu le parfum des fruits

Pour les "sans sucre" désolée c'est pour vous de la dynamite (sucre et farine !! plus de 70% d'hydrates de carbone ). Nous ferons un autre dessert mais celui-ci n'est vraiment pas pour vous

Pour les "sans gras", beaucoup plus délicat car ces petits gâteaux ne pourront se faire qu'avec du «fraichet» maison 0% de MG très très égoutté ( je dirais presque "essoré" ) et je le reconnais c'est beaucoup moins fin et goûteux ...

mais vous connaissez ma formule :

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**