

## Idées de Sablés APERO de Gene

(ceci est une recette THERMOMIX mais vous pouvez sans doute la faire sans)

### CRACKERS

15 g flocons d'avoine  
15 g graines de tournesol  
15 g graines de sésame  
25 g de graines de courge  
(ou toute autre graine selon vos envies et goûts)  
30 g farine de sarrasin  
35 g farine blanche  
65 g d'eau

20 g huile tournesol

35 g de râpé  
20s – Vit 2 – sens inversé  
Cuire 25' à 180°

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

### SABLES PARMESAN ROMARIN

140 g parmesan fraîchement râpé (ou pecorino)  
160 g beurre  
250 g de farine  
6 tiges de romarin frais ( ou thym, sarriette.....selon vos envies)  
Pour ma part, je hache ensemble le parmesan et les herbes, puis je travaille le tout à la main rapidement; la pâte obtenue est assez friable....  
Préparer 3 ou 4 boudins, les filmer en serrant, puis les laisser reposer au frigo 1h.  
Découper ensuite en tranche et faire cuire 15 à 20 mn à 200 °

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

### COOKIES CHORIZO NOIX

70 g chorizo – 50 g de noix – 200 g farine – 120 g beurre mou – 1 œuf – 1 cc levure chimique  
Couper le chorizo en petit dés - concasser les noix  
Former des petites boules et enfourner 15 mn à 180 °

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

### COOKIES AUX GRAINES

100 g mimolette vieille (ou autre) – 200 g farine – 2 œufs – 100 g mélange graines –  
7 cl huile olive -1 cc levure chimique – sel poivre  
Râper la mimolette, puis amalgamer le tout.  
Former des petites boules et cuire 15 mn à 180°

LABUS D ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTE