



Photo de [orva studio](#) sur [Unsplash](#)

SABLÉS AUX PLANTES SAUVAGES

Ingrédients

- 200 g de farine de grand épeautre non hybridé (type Oberkulmer - toléré chez les personnes présentant une sensibilité au gluten moderne)
- 50 g de farine de lupin
- 75 g de sucre complet
- 1 pincée de sel
- 2 à 3 c. à s. de plantes séchées (2 pour les graines de carotte sauvage, 3 pour les fleurs de sureau noir, 2 pour le lierre terrestre, 3 pour le mélilot...)
- 120 g d'huile de coco désodorisée
- 6 cl d'eau

Préparation :

1. Mélanger les 2 farines avec le sucre et le sel.
2. Hacher ou broyer les plantes en poudre, puis les ajouter au mélange.
3. Faire fondre l'huile de coco (pas trop chaud, simplement tiédir pour qu'elle fonde), puis l'ajouter au mélange. Ajouter également l'eau, et mélanger jusqu'à former une pâte homogène. Je commence souvent à la cuillère en bois, puis à la main. La pâte doit être souple et ne pas coller aux mains.
4. Laisser reposer au frigo pendant 30 min.
5. Prélever de petits morceaux de pâte (au besoin, s'aider d'une cuillère à soupe pour avoir des morceaux similaires), les rouler en boule, et les aplatir sur une plaque de cuisson farinée. J'ai l'habitude de faire des biscuits de 1 cm, mais vous pouvez faire plus fin (dans ce cas, étaler au rouleau à pâtisserie, et découper à l'emporte pièce).
6. Décorer de pétales de fleurs, ou d'un tampon à pâtisserie.
7. Enfourner pour 13 min à 180° C, en chaleur tournante (dépendant des fours, entre 10 et 15 min).

Laisser refroidir avant de déguster, et stocker dans une boîte métallique, 1 semaine (s'ils survivent).