

# BISCUITS APÉRITIFS SABLÉS ÉPICÉS

Categories :

Apéritif / Amuse-bouche

Recette : <http://www.mangermieux.info/biscuits-aperitifs-sables-epices/>

Preparation: **10 minutes**

Température: **180°**

Recette pour **10 personnes / 200 biscuits (224.5 g)**

Cuisson : **15 minutes**

difficulté **Facile**

## Valeurs nutritionnelles

### Liste des ingrédients

<b>1 dose</b>	<b>Energy Diet Salé Velouté Saveur Thaï (25 g)</b>
<b>90 g</b>	<b>Farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)</b>
<b>40 g</b>	<b>Emmental râpé (29 % MG)</b>
<b>50 g</b>	<b>Beurre doux (82% MG)</b>
<b>1 x</b>	<b>Jaune d'Œuf</b>
<b>3 g</b>	<b>Poivre/piment de Cayenne</b>
<b>0.5 g</b>	<b>Thym, séché</b>

	Notre recette /100 g	Comparatif* /100 g	par pers.	par biscuit
Calories (kcal)	<b>440</b>	516	<b>99</b>	<b>5</b>
Lipides (g)	<b>27.14</b>	26.90	<b>6.09</b>	<b>0.30</b>
dont AGS (g)	<b>16.27</b>	11.20		
Glucides (g)	<b>32.79</b>	50.90	<b>7.36</b>	<b>0.37</b>
Glucides (g)	<b>1.33</b>	2.60		
Proteines (g)	<b>14.09</b>	16.50	<b>3.16</b>	<b>0.16</b>
Fibres (g)	<b>3.51</b>	2.20	<b>0.79</b>	<b>0.04</b>
Sel (g)	<b>0.71</b>	2.20	<b>0.16</b>	<b>0.01</b>

\* Crackers salés au bacon

### Étapes de préparation :

- Mélanger dans un grand saladier la **farine**, l'**Energy Diet\***, le **piment doux**.  
(\* on peut aussi remplacer la saveur Tex Mex par la saveur Thaï...)
- Ajouter le **beurre mou** et mélanger pour sabler l'ensemble (texture homogène granuleuse).
- Intégrer le **jaune d'œuf** et le **fromage râpé**.
- Former une **boule** et envelopper dans du **film étirable** puis mettre **30 minutes** au réfrigérateur.
- **Étaler** la pâte avec un rouleau sur une **feuille de papier cuisson** sur une épaisseur d'environ **5 millimètres** puis tracer avec une roulette à pizza par exemple, des **bandes horizontales** puis **verticales** afin de former des **petits carrés**. Saupoudrer de **thym**.
- Enfourner à **180 °C (chaleur tournante)** pendant **15 minutes**.
- Laisser **refroidir** puis **casser** selon les lignes pour former des petits biscuits - **dégustez !**
- **Astuce** : Vous pouvez aussi réaliser des morceaux plus longs et épais à tremper dans une sauce au curry réalisée avec la saveur Omelette aux fines herbes... ;-)

Retrouvez plus de recettes en vidéo sur notre chaîne YouTube :

[www.youtube.mangermieux.info](http://www.youtube.mangermieux.info)



## Valeurs nutritionnelles de chaque ingrédient pour 100g

Liste des ingrédients (valeurs nutritionnelles au 100 g)	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	dont Sucres (g)	Lipides (g)	dont AGS (g)	fibres (g)	sel (g)
Energy Diet Salé Velouté Saveur Thaï (25 g)	371	36.00	23.00	3.50	11.00	1.80	16.00	4.60
Farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)	350	9.03	73.70	1.50	1.00	0.19	3.20	0.13
Emmental râpé (29 % MG)	367	28.10	0.00	0.25	28.60	18.10	0.00	0.75
Beurre doux (82% MG)	744	0.75	0.68	0.50	82.00	54.40	0.00	0.04
Jaune d'Œuf	307	15.50	1.09	0.56	26.70	8.47	0.00	0.05
Poivre/piment de Cayenne	376	12.00	29.40	10.30	17.30	3.26	27.20	0.08
Thym, séché	285	9.11	26.90	1.71	7.43	2.73	37.00	0.14

## Valeurs nutritionnelles totales de la recette pour chaque ingrédient

Macro-Nutriments dans la recette - (valeur TOTALE apportée par chaque ingrédients)

Liste des ingrédients (quantité dans la recette)	Poids (g)	Calories (kcal)	Protéines (g)	Glucides (g)	dont sucres (g)	Lipides (g)	dont AGS (g)	Fibres (g)	Sel (g)
<b>TOTAUX</b>	<b>224.5</b>	<b>988</b>	<b>31.63</b>	<b>73.61</b>	<b>2.98</b>	<b>60.92</b>	<b>36.53</b>	<b>7.88</b>	<b>1.60</b>
Energy Diet Salé Velouté Saveur Thaï (25 g)	25	93	9.00	5.75	0.88	2.75	0.45	4.00	1.15
Farine de blé tendre ou froment T55 (pour pains)	90	315	8.13	66.33	1.35	0.90	0.17	2.88	0.12
Jaune d'Œuf	16	49	2.48	0.17	0.09	4.27	1.36	0.00	0.01
Thym, séché	0.5	1	0.05	0.13	0.01	0.04	0.01	0.19	0.00
Poivre/piment de Cayenne	3	11	0.36	0.88	0.31	0.52	0.10	0.82	0.00
Beurre doux (82% MG)	50	372	0.38	0.34	0.25	41.00	27.20	0.00	0.02
Emmental râpé (29 % MG)	40	147	11.24	0.00	0.10	11.44	7.24	0.00	0.30

Micro-Nutriments dans la recette - (valeur TOTALE apportée par chaque ingrédients)

Vitamines	A µg	E mg	C mg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	B5 mg	B6 mg	B9 µg	B12 µg	B8 µg	D3 µg
<b>TOTAUX</b>	<b>727.99</b>	<b>5.64</b>	<b>19.94</b>	<b>0.32</b>	<b>0.26</b>	<b>4.22</b>	<b>1.69</b>	<b>0.47</b>	<b>102.21</b>	<b>1.38</b>	<b>12.50</b>	<b>2.53</b>
Energy Diet Salé Velouté	154.25	2.50	16.75	0.14	0.00	3.75	0.60	0.28	43.50	0.00	12.50	1.23
Farine de blé tendre ou	0.90	0.36	0.45	0.14	0.01	0.09	0.50	0.05	13.86	0.00	0.23	0.23
Jaune d'Œuf	67.84	0.62	0.00	0.03	0.06	0.03	0.46	0.05	25.44	0.48	0.32	0.32
Thym, séché	11.30	0.04	0.25	0.00	0.00	0.02	0.00	0.00	1.37	0.00	0.00	0.00
Poivre/piment de Cayenne	0.00	0.89	2.29	0.01	0.03	0.26	0.01	0.07	3.18	0.00	0.00	0.00
Beurre doux (82% MG)	416.50	1.06	0.00	0.00	0.02	0.04	0.06	0.00	1.50	0.09	0.56	0.56
Emmental râpé (29 % MG)	77.20	0.17	0.20	0.01	0.14	0.04	0.06	0.02	13.36	0.81	0.20	0.20

  

Oligo éléments	Sodium mg	Potassium mg	Phosphore mg	Magnésium mg	Fer mg	Zinc mg	Cuivre mg	Manganèse mg	Iode µg	Sélénium µg	Calcium mg	Eau g
<b>TOTAUX</b>	<b>135.73</b>	<b>368.71</b>	<b>494.86</b>	<b>110.05</b>	<b>5.48</b>	<b>4.34</b>	<b>0.44</b>	<b>1.19</b>	<b>64.06</b>	<b>54.42</b>	<b>496.87</b>	<b>43.43</b>
Energy Diet Salé Velouté	0.45	82.50	97.50	63.50	3.00	1.53	0.23	0.48	8.75	11.50	53.75	0.00
Farine de blé tendre ou	4.50	162.00	99.00	24.30	0.90	0.73	0.13	0.58	18.00	18.00	20.70	11.25
Jaune d'Œuf	3.06	6.88	22.56	0.24	0.11	0.18	0.02	0.02	28.00	13.36	8.03	8.80
Thym, séché	0.28	4.07	1.01	1.10	0.62	0.03	0.00	0.04			9.45	0.04
Poivre/piment de Cayenne	0.90	60.30	8.79	4.56	0.23	0.07	0.01	0.06			4.44	0.24
Beurre doux (82% MG)	7.75	14.00	12.00	1.03	0.01	0.04	0.01	0.00	0.75	5.00	8.90	7.90
Emmental râpé (29 % MG)	118.80	38.96	254.00	15.32	0.60	1.76	0.04	0.02	8.56	6.56	391.60	15.20

L'auteur vous invite à observer ces données avec un esprit critique. L'objectif est de vous aider à comprendre ce que vous mangez et ce que vous apportent chaque ingrédients. Les valeurs fournies ne pourraient engager la responsabilité de l'auteur : référez-vous à votre médecin en cas de doutes ou de pathologies particulières. Seules les valeurs connues ont été référencées dans ces recettes dont les sources proviennent soit du fabriquant/marque ou de l'ANSES. N'hésitez pas à nous contacter en cas d'incohérences ou d'incompréhension de votre part afin de corriger toutes erreurs éventuelles. Bonne santé à vous !

