

# Station gourmande

## Sablés à la cardamome

La cardamome est une épice que j'affectionne particulièrement y compris en boisson avec un de mes thés favoris le Chai.

Pour 40 sablés  
Préparation : 10 minutes  
Cuisson : 15 minutes

10 capsules de Cardamome  
190g de beurre  
75g de sucre glace  
Poudre de vanille  
1 blanc d'œuf  
225g de farine

La veille, n'oubliez pas de sortir le beurre, il doit être à température pour pouvoir le travailler. Si vous avez oublié, un petit coup de micro-onde, au plus bas, il ne doit pas fondre mais être mou.



Préchauffez votre four à 180°

Préparez une plaque à pâtisserie avec une feuille de cuisson

Dans un mortier, enlevez l'enveloppe des cardamomes, broyez les graines. Si vous n'avez pas de mortier avec un verre en appuyant fort.

Dans un bol, mélangez le beurre et le sucre glace. Ajoutez les graines broyées et une pointe de poudre de vanille. Incorporez le blanc d'œuf.

J'utilise du beurre salé donc je n'ajoute pas une pointe de fleur de sel, pensez-y un exhausteur de goût.

Pour bien mélanger, une spatule ou une cuillère est votre outil.

Ajoutez en une fois la farine, mélangez, aucune difficulté.

Avec vos mains, préparez des petites boules et déposez-les sur la plaque. Avec une fourchette, faites une petite entaille sur chaque sablé.

Enfournez pour 15 minutes.

Laissez refroidir sur une grille.

Le parfum est envoûtant et persistant.