

QUITTERIE PASQUESOONE

COOKIES ET SABLÉS INRATABLES



90 recettes

intensément gourmandes

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

COOKIES ET SABLÉS INRATABLES

Oh cette odeur alléchante dans la cuisine... C'est bientôt l'heure du goûter ! En quelques minutes, cuisinez de bons cookies bien gourmands et des sablés croustillants comme on les aime... Et en plus, grâce à ce livre, ils sont INRATABLES !

Au programme :

- **Le matériel indispensable** : des emporte-pièces, un rouleau à pâtisserie, une balance digitale, un fouet... le packaging complet pour devenir un as !
- **Les meilleurs conseils pour réussir vos cookies et sablés** : utiliser des produits de qualité, toujours peser ses ingrédients, faire refroidir les cookies et les sablés hors du four...
- **À chaque problème sa solution** : pâte à cookies trop friable ? collante ? Les cookies ou les sablés sont tout plats ? Tous les conseils pour venir à bout de ces petits soucis.
- **Et bien sûr, 90 recettes hyper variées, sucrées et salées !**

SUCRÉS OU SALÉS... IMPOSSIBLE DE LES RATER ET D'Y RÉSISTER !

Quelques exemples :

Cookies au chocolat blanc ■ Cookies aux 3 chocolats ■ Cookies aux caramels tendres ■ Sablés à la vanille ■ Sablés au beurre salé ■ Cookies au muesli ■ Cookies pomme cannelle ■ Sablés orange noix de pécan ■ Sablés bretons aux pommes ■ Cookies aux spéculoos ■ Sablés à la violette

Quitterie Pasquesoone est journaliste pour des magazines comme *Vogue*, *Top Santé*, *Marie Claire Maison* et blogueuse culinaire (www.complementettoquee.fr). Elle adore cuisiner pour ses amis et sa famille.

ISBN 978-2-84899-621-9



6 euros
Prix TTC France

9

design : bernard amiard

RAYON LIBRAIRIE : CUISINE

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue et les événements à ne pas rater sur notre site Internet. Vous pourrez également lire des extraits de tous nos livres, recevoir notre lettre d'information et acheter directement les livres qui vous intéressent, en papier et en numérique !

À bientôt sur www.editionsleduc.com

Découvrez également toujours plus d'astuces et de bons conseils malins sur : **www.quotidienmalin.com** et **www.facebook.com/QuotidienMatin**.

Retrouvez également l'auteur sur son site :
www.completementtoquee.fr
et sur sa page Facebook : Complètement Toquée

Maquette : Facompo

Illustrations : Fotolia

© 2013 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : info@editionsleduc.com

ISBN : 978-2-84899-621-9

Quotidien Malin est une marque des éditions Leduc.s

QUITTERIE PASQUESOONE

COOKIES
ET
SABLÉS
INRATABLES

QUOTIDIEN MALIN
ÉDITIONS

Sommaire

Introduction	7
PARTIE 1 : COOKIES ET SABLÉS, MODE D'EMPLOI	11
Les ingrédients de base	13
Cookies et sablés réussis : suivez le guide !	23
PARTIE 2 : MES RECETTES POUR CRAQUER DE PLAISIR	33
Les incontournables	35
Les cookies et sablés santé	49
Les fruités	69
Les croquants (aux noix, noisettes, amandes...)	85
Les très gourmands	95
Les régressifs	109
Les originaux	117
Les salés	129
Mes petites recettes perso	149
Table des matières	153

Introduction

Savez-vous que *cookie* signifie « biscuit » ? Tout simplement ! Alors qu'est-ce qui se cache vraiment derrière ce délicieux petit gâteau rond si gourmand ? Un simple biscuit ? Sûrement pas ! Inventés dans les années 1930, les cookies, trop craquants avec leur pâte moelleuse à l'intérieur et légèrement croustillante à l'extérieur, n'en finissent pas de séduire le monde. Cette délicieuse pâte sablée, à l'origine aux brisures de chocolat, est la création d'une Américaine : Ruth Wakefield, propriétaire d'un petit restaurant, *The Toll House*, dans le Massachusetts, aux États-Unis. Alors qu'elle prépare des gâteaux pour ses clients, l'apprentie pâtissière a l'idée d'ajouter des morceaux de chocolat Nestlé « *semi-sweet* » à sa pâte à biscuits. Son objectif : qu'ils fondent et se mêlent à la pâte. Mais à sa grande surprise, le chocolat ne fond pas et reste en morceaux à la sortie du four, ajoutant une note diablement gourmande à ses petits gâteaux. Comme parfois en pâtisserie, c'est donc un peu par hasard que les cookies, tels que nous les connaissons aujourd'hui, sont nés... Dans le restaurant de Ruth Wakefield, le succès est immédiat et ses clients en redemandent. Très vite, les cookies aux brisures de chocolat font le tour du monde. Aujourd'hui, on retrouve ce délicieux petit gâteau rond dans les vitrines de toutes les pâtisseries et salons de thé de la planète. Au chocolat bien sûr, mais aussi aux raisins secs, au beurre de cacahuètes ou encore aux Smarties® : les cookies se déclinent de multiples façons en version sucrée, mais aussi salée. Des États-Unis à la France en passant par l'Angleterre, c'est même devenu l'une des tendances biscuits les plus en vogue : aucun *food-addict* n'échappe à la folie des cookies !

Et que dire des délicieux sablés ? On ne présente plus ces petits biscuits, sucrés ou salés, dont la texture friable est si caractéristique. 100 % français, les sablés sont originaires de la ville de Sablé-sur-Sarthe, au cœur des Pays de la Loire. Selon la légende, ils auraient été introduits à la cour du roi Louis XIV par Magdeleine de Souvré, la marquise de Sablé. De petits biscuits secs et ronds au beurre frais que le frère du roi aurait beaucoup appréciés et commandés pour son petit déjeuner. Un biscuit donc, baptisé sablé en l'honneur de la marquise. Dès lors, le succès du sablé ne s'est pas démenti : il continue d'être l'une des stars des biscuits à l'heure du tea-time.

Pour réussir cookies et sablés comme il se doit, les cuisiniers en herbe le savent : il faut un minimum de technique et de savoir-faire. Je vous propose donc de faire le tour de ces étapes essentielles afin de réussir, à chaque fournée, de superbes gâteaux. Ingrédients de choix, matériel indispensable et autres secrets de fabrication : qu'elles soient sucrées ou salées, avec toutes les recettes de ce livre, c'est sûr, vous allez vous régaler !

4 bonnes raisons de faire ses cookies et ses sablés soi-même

1. C'est sain

Avez-vous déjà lu en détail les étiquettes de vos boîtes de cookies industriels préférés ? Allez donc y jeter un œil ! Émulsifiants, colorants, arômes artificiels et autres additifs néfastes pour la santé : la liste est longue. Sans oublier la désormais tristement célèbre huile de palme, qui remplace (en raison de son faible coût !) le beurre frais. Riche en acides gras saturés, qui favorisent les maladies cardio-vasculaires, l'huile de palme est néfaste pour

notre organisme. Elle l'est aussi pour la planète et entraîne de véritables désastres écologiques dans les pays où elle est cultivée. Pour votre santé, rien de tel donc que préparer vous-même vos cookies et autres petits sablés. Avec toutes nos astuces et nos recettes faciles, vous allez les réaliser en un tour de main !

2. C'est économique

Un paquet de cookies industriels c'est 2 euros en moyenne le paquet de 200 g, c'est-à-dire une douzaine de cookies pour environ 15 centimes par cookie. Les cookies vendus dans les pâtisseries ou les salons de thé sont généralement proposés autour d'1 euro la pièce. Préparer vos cookies vous-même vous coûtera bien moins cher ! Avec 500 g de farine (environ 50 centimes), 400 g de chocolat noir (3 euros), 250 g de cassonade (60 centimes), 250 g de beurre (1,50 euro), 2 œufs (80 centimes) et un sachet de levure chimique (10 centimes), vous pouvez réaliser environ 60 cookies de taille moyenne pour 6,50 euros au total, soit 10 centimes environ le cookie. Ce qui veut dire qu'en les préparant vous-même, vous faites autour de 30 % d'économie par rapport aux cookies industriels. Le tout garanti sans additifs ni aucun produit chimique ! Le compte est bon, non ?

3. C'est ludique

Je suis sûre que, comme moi, vous allez adorer mettre la main à la pâte. Les pâtes à cookies et à sablés sont en effet très agréables à travailler. Souples, non collantes, elles sont un peu comme des pâtes à modeler. Voilà qui devrait vous rappeler votre enfance et vous amuser ! Il vous suffit de mélanger les ingrédients, pétrir et façonner à la main vos petits gâteaux avant de les enfourner. Et, parole de cuisinière : il n'y a pas meilleur antistress que de malaxer une pâte à cookies pour se relaxer !

4. C'est si bon !

Bien sûr, les cookies faits maison sont sans conteste bien meilleurs que leur équivalent industriel. Faites donc le test et ouvrez une boîte en provenance du supermarché puis comparez : le cookie est sec et généralement très sucré. Un cookie maison est quant à lui moelleux à l'intérieur et légèrement croustillant à l'extérieur. Réalisé avec de bons ingrédients et des arômes naturels, il est bien plus savoureux. Quant aux sablés maison : ils sentent le beurre frais, ce qui n'est pas le cas de la plupart des sablés que l'on trouve en supermarché. La comparaison est sans équivoque !

PARTIE 1

COOKIES ET SABLÉS, MODE D'EMPLOI



Les ingrédients de base

La farine

Comme pour la plupart des pâtisseries, c'est l'un des ingrédients principaux. Pour réussir vos pâtes à cookies et à sablés, je vous conseille d'utiliser une farine de qualité, si possible bio, pour éviter les résidus de produits chimiques. La majorité des recettes que je propose sont élaborées à base de farine blanche de type 55, réalisée à partir de froment, c'est-à-dire de blé. C'est l'une des farines les plus courantes et elle se prête bien à la réalisation de ces gâteaux. Pour profiter d'un apport supplémentaire en fibres, vitamines et minéraux, n'hésitez pas à la remplacer par de la farine semi-complète, moins raffinée que la précédente et donc plus intéressante d'un point de vue nutritionnel.

Dans cette optique, vous serez aussi peut-être tenté de remplacer la farine classique ou semi-complète par de la farine complète ou intégrale : dans ce cas, résistez à la tentation de préparer votre pâte avec 100 % de cette farine et ajoutez-y, pour moitié, au moins, une farine classique. À défaut, vos biscuits risqueraient d'être très compacts.

Vous le verrez, dans un certain nombre des recettes de ce livre, j'ai utilisé différents types de farines. Farine aux céréales, aux graines de tournesol, farine d'épeautre, de kamut, d'avoine : il existe de très nombreuses sortes de farine : chacune dispose d'une saveur particulière et d'un intérêt nutritionnel propre.

Si vous souhaitez varier les recettes, voici donc un petit récapitulatif des farines les plus utilisées. Vous les trouverez sans

difficulté dans le magasin bio le plus proche de chez vous. Pour les farines ne contenant pas de gluten, je vous conseille, si vous n'êtes pas intolérant, de les couper avec une farine traditionnelle pour leur donner plus d'élasticité et de légèreté.

- ✓ **La farine de sarrasin** : riche en cuivre, fer, vitamines du groupe B, magnésium, zinc et fibres, le sarrasin est un trésor de bienfaits. La farine de sarrasin contient les huit acides aminés essentiels à l'organisme. Elle aide aussi à diminuer le taux de cholestérol, la tension artérielle et la glycémie. Bon point pour les personnes intolérantes : elle ne contient pas du tout de gluten.
- ✓ **La farine d'épeautre** : elle contient du gluten mais elle est plus facile à digérer que la farine de blé.
- ✓ **La farine d'orge** : intéressante d'un point de vue nutritionnel, elle contient également les huit acides aminés essentiels. Elle aide en outre à réguler la glycémie. Elle contient du gluten.
- ✓ **La farine de kamut** : elle est élaborée à partir d'une variété de blé très ancienne et possède une délicieuse saveur de beurre et de noisette. Elle est pauvre en gluten.
- ✓ **La farine de châtaigne** : elle ne contient pas de gluten. Elle est délicieuse avec son petit goût légèrement sucré, elle doit être conservée au réfrigérateur pour garder tous ses arômes.
- ✓ **La farine de riz** : elle ne contient pas de gluten et fait partie des farines les plus faciles à digérer.

Le sucre

Il est bien sûr indispensable pour réaliser de bons gâteaux ! Dans mes recettes, j'ai utilisé du sucre en poudre blanc classique ou de la cassonade (appelée aussi sucre roux). J'ai fait ce choix car ce sont les sucres les plus faciles à trouver et les moins onéreux. Leur goût neutre plaira au plus grand nombre. Cela étant dit, si vous le souhaitez, vous pouvez les remplacer

(et je vous y encourage !) par des sucres non raffinés, plus chers certes, mais qui possèdent de nombreuses vertus et sont bien plus intéressants sur le plan nutritionnel.

- ✓ **Le sucre complet** : fabriqué à partir de canne à sucre pressée et concentrée. Délicieux, il s'utilise comme le sucre blanc et donnera à vos pâtisseries un aspect un peu rustique très plaisant. Source de bienfaits, il contient en outre du calcium, du fer, du magnésium, du phosphore, du potassium et des vitamines B1, B2, B3 et B6. Si vous l'utilisez, diminuez d'environ $\frac{1}{3}$ les quantités indiquées.
- ✓ **La cassonade bio** : contrairement à la cassonade industrielle qui est du sucre blanc raffiné mélangé à du caramel, le sucre roux bio est un sucre complet débarrassé de sa mélasse. Un peu moins riche en minéraux et vitamines que le sucre complet, il est cependant parfait pour les pâtisseries.
- ✓ **Le sucre blond** : ce sucre de canne partiellement raffiné ressemble au sucre roux. Sa couleur blonde et son parfum sont liés au reste de mélasse qu'il contient.
- ✓ **Le rapadura** : il s'agit d'un sucre de canne complet, artisanal et traditionnel. Sa couleur foncée et son petit goût de réglisse sont très caractéristiques. Attention, son pouvoir est très sucrant.
- ✓ **Le sirop d'agave** : nectar issu d'une plante originaire du Mexique (l'agave tequilana), le sirop d'agave est riche en fructose et possède un pouvoir sucrant supérieur au sucre. Il est en outre pauvre en calories. Attention cependant : comme les autres sirops de sucre et contrairement au sucre, il enlève un peu l'aspect croustillant des gâteaux.

Le beurre

Autant vous le dire tout de suite : plus vous utiliserez du beurre de qualité, plus vos cookies et vos sablés seront bons. Choisissez

donc si possible du beurre fin ou extrafin, bio, de baratte, ou encore du beurre AOC (Isigny, Charentes-Poitou). Si vous souhaitez un goût vraiment neutre, vous pouvez également utiliser de la margarine végétale qui a l'avantage de laisser plus de place pour le goût des autres ingrédients. C'est aussi une option intéressante pour les personnes souffrant d'intolérance ou d'allergies aux produits laitiers ! En revanche, évitez d'utiliser du beurre allégé, trop riche en eau : il n'est pas adapté à la pâtisserie (votre beurre doit contenir 80 à 82 % de matière grasse).

ASTUCE !

N'utilisez jamais du beurre fondu. Sortez-le du réfrigérateur au préalable (il ne faut pas non plus qu'il soit trop froid) et travaillez-le à température ambiante. Pour les cookies et les sablés salés, choisissez sans hésiter du beurre demi-sel. Dans ce cas, pensez simplement à enlever le sel de la recette.

Les œufs

Vous pouvez utiliser ceux que vous souhaitez mais du point de vue de l'équilibre, je vous recommande de choisir des œufs certifiés Bleu Blanc Cœur, filière nutrition oméga 3. Ces œufs sont en effet plus équilibrés et permettent d'harmoniser naturellement le taux d'oméga 3 et d'oméga 6 dans l'alimentation. À défaut, choisissez si possible des œufs de poules élevées en plein air ou bio.



ASTUCE !

Pour réussir vos biscuits, pensez à sortir vos œufs du réfrigérateur et utilisez-les à température ambiante.

La levure

La levure est importante en pâtisserie. Elle permet de faire lever la pâte des gâteaux, bien sûr, mais elle donne aussi de la légèreté à une pâte et c'est ce qui nous intéresse ici. La levure chimique est celle que j'ai utilisée : il s'agit de la levure classique que vous trouverez en sachets dans les rayons de votre supermarché. Composée de bicarbonate et d'un élément acide, elle est généralement dosée pour 500 g de farine.

ASTUCE !

Lorsque vous faites vos courses, pensez aussi à la levure sans phosphate et sans gluten, alternative santé intéressante à la levure chimique traditionnelle. Elle est composée d'amidon de maïs, de bicarbonate et d'acide tartrique naturel. Vous la trouverez sans difficulté en magasins bio.

Les autres ingrédients

Ils sont si nombreux ! Ce sont eux qui vont donner tout leur caractère à vos biscuits.

Le chocolat

Noir, au lait, blanc, avec des noisettes, des amandes ou pourquoi pas des fruits secs, des éclats de caramel ou du riz soufflé : le chocolat se décline en mille et un parfums. Pour un résultat gourmand et vraiment réussi, je vous conseille d'utiliser du chocolat de qualité, en évitant les tablettes bas de gamme, souvent trop sucrées ou trop riches en matières grasses. Les chocolats bas de gamme n'ont que peu de goût : cela vaut vraiment le coup de vous offrir du vrai bon chocolat !

Lorsque vous utilisez le chocolat dans la pâte à cookies, n'hésitez pas à laisser aussi de gros morceaux. Vos cookies n'en seront que meilleurs !

L'INFO EN +

Le chocolat noir, riche en magnésium (110 mg pour 100 g) est un excellent antistress ! Même si vous faites attention à votre ligne, c'est une bonne raison pour en glisser quelques carrés dans vos recettes... Si vous l'appréciez, n'hésitez donc pas à adapter les recettes que je vous propose en remplaçant le chocolat suggéré par du chocolat noir à 70 % de cacao. Bon pour la santé, il contient en outre moins de sucre mais du potassium, du cuivre, du fer, du phosphore et des vitamines. De bonnes raisons pour craquer, non ?

Les fruits

Pommes, poires, bananes, fruits rouges et autres fruits de saison : pour manger cinq fruits et légumes par jour, autant les intégrer dans nos recettes de biscuits ! Riches en fibres et

en vitamines, ils sont en effet indispensables à notre équilibre alimentaire et nous aurions bien tort de nous en priver. D'autant plus qu'ils sont délicieux !

ASTUCE !

Les fruits sont gorgés d'eau. Utilisés tels quels, ils sont trop humides et rendent les cookies et les sablés très (trop !) moelleux, ce qui n'est pas forcément le but recherché si l'on veut garder l'esprit initial de la recette. Pour garder une texture sableuse ou croustillante, je vous conseille donc de choisir des fruits déshydratés, à mi-chemin entre le fruit frais et le fruit sec. Ils ont autant de saveurs que les fruits frais mais contiennent beaucoup moins d'eau. Vous les trouverez facilement au rayon des fruits secs de votre supermarché.

Les oléagineux et les graines

Noix, amandes, noisettes, graines de tournesol, de lin, de sésame, de courge : j'adore les oléagineux et les graines et j'ai la manie d'en ajouter à bon nombre de mes recettes. Pourquoi ? Tout d'abord parce qu'il sont délicieux et apportent une texture croquante supplémentaire aux biscuits. Ensuite parce qu'ils sont riches en nutriments bénéfiques pour la santé. Le lin est par exemple très riche en oméga 3, le sésame et le tournesol contiennent de nombreuses vitamines et minéraux. La noisette est quant à elle riche en antioxydants et l'amande contribuerait à prévenir les maladies cardio-vasculaires et même à garder la ligne. Bref, vous l'aurez compris, les oléagineux et les graines ont de nombreuses vertus : une bonne raison pour ne pas s'en priver !

ASTUCE !

Pour exhaler leur parfum, faites torrifier vos graines, en les faisant dorer quelques instants dans une poêle, à sec.

Les épices

Les épices sont merveilleuses pour rehausser la saveur des cookies et des sablés. Je les ai utilisées dans bon nombre de recettes. Petit tour d'horizon des épices que vous pourrez rencontrer au fil des pages :

- ✓ **La fève tonka**, absolument délicieuse avec son petit goût de vanille caramélisée. Facile à utiliser, elle se râpe comme une noix de muscade et se marie à merveille avec le chocolat.
- ✓ **La cannelle**, une épice délicieuse qui s'harmonise parfaitement avec les pommes. Très riche en fibre, elle aide à réguler la glycémie.
- ✓ **La cardamome**, présentée sous forme de petites graines, est utilisée ici en poudre ou sous forme d'huile essentielle pour plus de praticité. Sa saveur particulière donnera à vos biscuits un parfum délicieux. Vous pouvez d'ailleurs, si le cœur vous en dit, la marier avec le chocolat avec lequel elle s'accorde très bien.
- ✓ **Le cumin** est une merveille avec le fromage. Préférez-le en grains pour son petit côté croquant et ne vous en privez pas : il favorise la digestion et aide à garder le ventre plat.
- ✓ **Le quatre-épices**, un doux mélange généralement composé de cannelle, de clous de girofle, de noix de muscade et de poivre noir. Absolument délicieux avec le chocolat ou les pommes.
- ✓ **Le gingembre**, subtilement poivré, est parfait pour redonner du tonus à l'organisme. Il apportera une saveur singulière à

vos biscuits et se marie fort bien avec l'orange, les pommes, la vanille...

- ✓ **Le piment d'Espelette**, idéal pour booster le chocolat ! Avec son piquant modéré, il donnera du caractère à vos biscuits, sans excès.
- ✓ **Le curcuma**, la star des épices ! Avec sa jolie couleur jaune, son parfum musqué légèrement amer et ses multiples vertus (anti-inflammatoire, antibactérien, antioxydant...), il méritait qu'on lui dédie une recette !

Les autres ingrédients sucrés

Pour agrémenter mes recettes de cookies et de sablés, j'ai utilisé de nombreux autres ingrédients :

- ✓ **Les huiles essentielles** : notamment le citron et l'orange douce : il suffit de seulement 2 ou 3 gouttes pour parfumer de façon naturelle vos biscuits. Pensez aussi à la menthe poivrée, au basilic ou pourquoi pas à la lavande si vous souhaitez agrémenter certaines recettes. Les huiles essentielles se trouvent maintenant un peu partout et nombre d'entre elles font très bon ménage avec la cuisine.
- ✓ **Les autres arômes** : vanille, café, chocolat, amande amère... rien de tel que les extraits naturels pour retrouver leur véritable parfum.
- ✓ **Les bonbons** : ils apporteront une touche régressive et colorée à vos biscuits. Certains d'entre eux tiennent très bien à la cuisson (M&M's®, Smarties®), d'autres fondent, un peu ou littéralement (fraises Tagada®, Chamallows®) mais ils sont toujours délicieux et vos enfants vont les adorer !

Les autres ingrédients salés

Pour la partie recettes salées, j'ai utilisé de nombreux ingrédients différents. Parmesan en poudre, gruyère râpé, tapenade,

tomates séchées, olives, anchois, saumon : les variétés de cookies et de sablés se déclinent à l'infini.

ASTUCE !

- Lorsque vous utilisez des aliments en conserve ou en boîte (tomates séchées, thon, anchois...), pensez à les égoutter au maximum pour ne pas ajouter d'humidité à votre pâte. À défaut, vos biscuits perdraient de leur croquant.
- Utilisez toujours le fromage émietté, râpé ou en poudre. L'utilisation de gros morceaux de fromage fait un peu perdre le côté croquant des biscuits.
- Attention à l'excès de sel ! Lorsque vous utilisez des ingrédients contenant déjà beaucoup de sel (olives, saumon, tapenade...), n'en rajoutez pas dans la préparation sous peine de vous retrouver avec des biscuits trop salés !

Cookies et sablés réussis : suivez le guide !

Le matériel indispensable

Avant de vous lancer dans la préparation des cookies et des sablés, vérifiez que vous disposez du matériel adéquat :

- ✓ Un robot avec pétrisseur, ou un ou deux grands saladiers pour réaliser vos préparations.
- ✓ Une balance digitale pour peser vos ingrédients de façon aussi précise que possible. À défaut, vous pouvez utiliser un verre mesureur gradué.
- ✓ Un rouleau à pâtisserie pour étaler la pâte à sablés et lui donner l'épaisseur souhaitée.
- ✓ Des emporte-pièces pour donner à vos sablés la forme désirée.
- ✓ Un petit mixeur pour hacher les noix, noisettes et autres oléagineux.
- ✓ Un fouet manuel, une cuillère en bois et une spatule souple.
- ✓ Une feuille de silicone ou du papier sulfurisé pour recouvrir les plaques du four et éviter que vos biscuits ne collent.
- ✓ Une grille de cuisson pour faire refroidir vos biscuits après cuisson afin qu'ils ne ramollissent pas.
- ✓ Si possible un minuteur pour surveiller de près la cuisson de vos biscuits.

ASTUCE !

Pour donner du chic à vos cookies et vos sablés, craquez pour les tampons à sablés. Ils vous permettront de décorer vos biscuits en un tour de main !

La cuisson des cookies et des sablés

Comme souvent en pâtisserie, la cuisson est sans doute l'étape la plus délicate de la préparation des cookies et des sablés. Pour les réussir parfaitement, il est important de suivre certaines règles :

- ✓ Veillez à toujours préchauffer votre four : les cookies et les sablés doivent être placés dans un four chaud, selon la température indiquée.
- ✓ La plaque sur laquelle vous posez vos biscuits pour les faire cuire doit être froide.
- ✓ Au moment d'enfourner vos biscuits, vérifiez que la pâte est suffisamment froide et bien ferme. À défaut, remplacez-la au réfrigérateur quelques minutes pour faire baisser sa température.
- ✓ Pour que les cookies ne collent pas entre eux, pensez à les espacer suffisamment de quelques centimètres (idéalement 5 cm). La pâte à sablés ne s'étale pas : vous ne devriez donc pas rencontrer ce problème.
- ✓ N'enfournez jamais plus de deux plaques à la fois pour ne pas faire chuter la température à l'intérieur du four.
- ✓ Mettez toujours la plaque de cuisson au milieu du four pour obtenir une cuisson aussi homogène que possible.
- ✓ Sachez que la cuisson est donnée à titre indicatif. Son temps peut en effet varier légèrement selon les modèles de fours. Lors de vos premières fournées, surveillez-les donc de près quelques minutes avant la fin indiquée de la cuisson.
- ✓ Il est possible également que la température à l'intérieur du four ne soit pas homogène. Si tel est le cas, retournez la plaque à mi-cuisson.
- ✓ Il est tout à fait normal que vos cookies et vos sablés soient encore tendres au moment de les sortir du four. C'est en refroidissant qu'ils vont se figer et devenir croustillants.
- ✓ Sitôt les biscuits et les sablés sortis du four, laissez-les refroidir 2 à 3 minutes sur la plaque. Si vous les enlevez tout de suite, ils risquent de s'effriter.

- ✓ Une fois les cookies et les sablés légèrement refroidis, transférez-les délicatement sur une grille afin de laisser passer l'air et d'éviter la condensation : c'est cette étape qui va donner à vos biscuits leur côté croustillant à l'extérieur, dessus et dessous.

Conserver ses cookies et ses sablés

À mon sens, les cookies et les sablés sont meilleurs lorsqu'ils sont dégustés frais. C'est donc le premier jour que l'on obtient des cookies vraiment croustillants à l'extérieur et moelleux à l'intérieur, et des sablés parfaits. Avec le temps, ils ont tendance à se ramollir un peu. Si vous ne les mangez pas le jour même, vous pouvez les congeler. Cela étant dit, il est tout à fait possible de les conserver durant quelques jours. Pour cela, placez-les tout simplement dans une boîte hermétique.

12 astuces pour réussir ses cookies et sablés

Pour réussir vos cookies et sablés à coup sûr, il suffit de connaître quelques astuces. Voici un petit récapitulatif des trucs à connaître :

- ① **Utilisez des ingrédients de qualité.** Du bon beurre, du chocolat de qualité, des œufs de poules élevées en plein air, de la cassonade bio : rien de tel pour des gâteaux vraiment délicieux !
- ② **Pesez toujours vos ingrédients.** La pâtisserie mérite de la précision. L'idéal est d'opter pour une balance électronique qui permet de peser au gramme près. À défaut, vous pouvez utiliser un verre mesureur.

- ③ **Sortez toujours les œufs et le beurre à l'avance** pour qu'ils soient à température ambiante au moment de préparer vos biscuits.
- ④ **Ajoutez toujours une pincée de sel** à vos recettes sucrées : le sel exalte le goût du sucré !
- ⑤ **Ne faites jamais fondre le beurre** pour l'incorporer dans la pâte.
- ⑥ **Tâchez de préparer des biscuits de taille équivalente** afin de permettre une cuisson la plus homogène possible.
- ⑦ **Ne beurrez jamais les plaques de cuisson** sur lesquelles vous faites cuire vos gâteaux : ceux-ci risqueraient de s'étaler à la cuisson. Utilisez donc plutôt une feuille de silicone ou du papier sulfurisé.
- ⑧ **Disposez vos cookies à intervalles réguliers** et respectez un espace de quelques centimètres : ils vont s'étaler un peu à la cuisson.
- ⑨ Au moment d'enfourner vos biscuits, **vérifiez que la pâte est suffisamment froide et ferme**. Si ce n'est pas le cas, placez-la au réfrigérateur quelques minutes.
- ⑩ **Préchauffez toujours votre four** avant de faire cuire vos cookies et sablés.
- ⑪ **N'attendez pas que vos cookies et sablés durcissent dans le four**. Il est tout à fait normal qu'ils restent mous : ils vont durcir en refroidissant.
- ⑫ **À la sortie du four, laissez refroidir vos biscuits 2 ou 3 minutes** puis transférez-les sur une grille le temps qu'ils refroidissent parfaitement.

ASTUCE !

Vous pouvez tout à fait congeler votre pâte à cookies ou votre pâte à sablés. Vous pouvez ainsi mettre au congélateur la boule de pâte ou directement les biscuits prêts à cuire. Pour les faire cuire, vous n'aurez plus qu'à les disposer encore congelés sur une plaque, à les laisser décongeler et à les faire cuire comme d'habitude.

À chaque problème sa solution

Vous rencontrez des problèmes lors de la préparation de vos biscuits ? Pas de panique, à chaque problème sa solution !

« Ma pâte à cookies est trop friable »

Si votre pâte se casse entre vos doigts et qu'elle manque de souplesse, c'est qu'elle n'est pas assez humide. Elle contient donc trop de farine ou pas assez de beurre. L'œuf que vous avez utilisé peut aussi être trop petit (c'est une cause très fréquente des pâtes friables). Autre raison possible : votre pâte à cookies est trop froide.

La solution

Pour redonner de la souplesse à votre pâte, vous pouvez ajouter à celle-ci un peu d'eau (1 ou 2 c. à s.). Cela devrait suffire à la détendre. Vous pouvez également remplacer l'eau par un jaune d'œuf.

Malaxez bien votre pâte et ajustez ensuite la quantité d'eau ou de jaune d'œuf afin d'obtenir une pâte souple. Attention, ajoutez l'eau et le jaune d'œuf avec parcimonie et si besoin en plusieurs fois, sinon vous risquez de vous retrouver avec une pâte trop collante.

Si votre pâte est trop froide, pensez aussi à la sortir du réfrigérateur une dizaine de minutes avant de la travailler pour qu'elle retrouve de la souplesse.

« Ma pâte à cookies ou à sablés est collante »

Votre pâte colle à vos mains et vous avez du mal à la travailler ? Plusieurs raisons peuvent expliquer ce problème : soit votre

pâte est trop humide, soit elle est trop grasse. Il est également possible que sa température soit trop élevée. Votre pâte sera également collante si vous utilisez du beurre fondu et non du beurre pommade, à température ambiante.

La solution

Placez tout simplement votre pâte au réfrigérateur (ou au congélateur) jusqu'à ce que vous puissiez la travailler et former un rouleau. Pour qu'elle ne se réchauffe pas trop vite, procédez en plusieurs étapes, portion par portion. Vous pouvez également y ajouter un peu de farine (1 ou 2 c. à s., pas plus, sinon elle risque de devenir trop sèche et friable). Saupoudrer votre plan de travail d'un soupçon de farine avant de travailler la pâte est également une solution.

« Mes cookies ou mes sablés sont tout plats, ils s'étalent à la cuisson »

Vous venez de sortir vos cookies du four et ils sont tout plats ? Pas de panique, cette erreur de débutant est un grand classique ! Plusieurs raisons peuvent expliquer ce problème : soit votre pâte à cookies est tout simplement trop liquide (notamment si vous avez utilisé du beurre fondu et non du beurre pommade), soit la plaque sur laquelle vous l'avez posée était trop chaude. Il est également possible que la température de la pâte elle-même soit trop élevée.

La solution

Pour éviter de vous retrouver avec des cookies tout plats à la sortie du four, il existe des solutions. N'oubliez pas tout d'abord d'utiliser du beurre pommade, surtout pas du beurre fondu (ou pire, du beurre fondu ET chaud !). Pensez aussi à laisser refroidir

votre plaque entre deux fournées de cuisson. Si votre pâte est trop liquide, vous pouvez enfin ajouter 1 ou 2 c. à s. de farine pour lui donner de la tenue.

« Mes cookies ou mes sablés sont trop secs »

Si vos cookies sont trop secs, c'est tout simplement qu'ils ont perdu trop d'humidité lors de la cuisson et donc... qu'ils sont trop cuits !

La solution

Réduisez votre temps de cuisson la prochaine fois, qui peut varier en fonction de votre four. Il peut parfois suffire d'1 ou 2 minutes de moins pour rectifier le problème.

« Mes cookies ou mes sablés sont brûlés et trop croquants »

Mauvaise surprise en ouvrant la porte de votre four : vos cookies sont un peu brûlés en dessous et au moment de les goûter, ils sont trop croquants. La raison ? La température de votre four est probablement trop élevée.

La solution

Chaque four étant unique, la prochaine fois, surveillez de près la cuisson de vos cookies et baissez la température si nécessaire. Pour une cuisson homogène de vos cookies, pensez aussi à les faire cuire au centre du four, à mi-hauteur.

« Mes cookies ou mes sablés sont trop mous »

En refroidissant, les cookies durcissent légèrement. Mais il peut arriver qu'une fois parfaitement refroidis, ils soient encore trop mous. C'est tout simplement qu'ils ne sont pas assez cuits !

La solution

Pour corriger le problème et donner un peu de croquant à vos cookies, remettez-les tout simplement à cuire quelques minutes. 1, 2, 3 minutes : faites le test !

« La cuisson de mes cookies ou sablés est irrégulière »

Certains de vos cookies sont trop cuits et d'autres pas assez ? Le problème vient sûrement du façonnage de la pâte...

La solution

Pour une cuisson régulière de tous vos cookies, vous devez veiller à tous les façonner de la même manière. Ils doivent en effet être de la même épaisseur et de la même taille pour assurer une cuisson uniforme de chaque fournée.

« Mes cookies ou mes sablés collent au papier sulfurisé »

Si vous utilisez du papier sulfurisé pour la cuisson de vos cookies (et non une feuille de silicone), il est possible qu'ils y restent collés après la cuisson. La raison ? Vous les avez sans doute laissés refroidir trop longtemps.

La solution

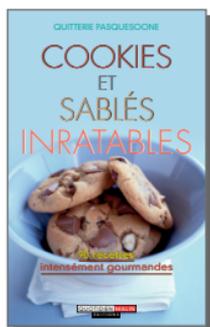
Remettez vos cookies au four (tiède, pour éviter qu'ils ne recuisent) durant quelques minutes. Vous devriez ensuite pouvoir les décoller sans problème.

« Mes cookies ou mes sablés se cassent lorsque je les mets sur la grille »

Sitôt sortis du four, il est recommandé de mettre vos cookies sur une grille pour éviter que l'humidité qu'ils contiennent ne les ramollisse. Mais s'ils se cassent au moment de les transférer, il est probable que votre pâte contienne trop de matière grasse. L'autre raison possible : vos cookies sont trop fins, ils n'ont pas assez d'épaisseur.

La solution

Laissez-les refroidir quelques minutes sur la plaque avant de les transférer sur la grille.



Cookies et sablés irratables Quitterie Pasquesoone

Plus d'infos sur ce livre à
paraître aux éditions Quotidien Malin