



# Nutrithérapie

## Pâte sablée à la poudre d'amande inspiré de Laurent Dran

### Ingrédients:

- 160 g de farine de riz semi-complète ou mélange riz- sarrasin
- 60 g de féculé arrow root ou à défaut de maïzena
- 40 g de farine de tapioca
- 1 c à café de de mix' gom
- 1 c à café de poudre à lever
- 1 pincée de sel rose
- 40 g de sucre de coco
- 1 oeuf
- 60 g de margarine pour pâtisserie vitaquell
- 40 g de poudre d'amandes
- 80-90 g d'eau

Verser dans un récipient les différentes farines, le sucre, la poudre à lever, le sel et le mix' gom. Ajouter l'oeuf, la margarine et mélanger du bout des doigts. Verser petit à petit l'eau pour obtenir une belle boule lisse, souple qui ne colle pas. La quantité d'eau peu varier. Mettre la pâte dans un film et réserver au frigo pendant au moins 2 h.

Conseil: Il est beaucoup plus facile d'étaler la pâte entre 2 papiers cuisson.

