



L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 28 sablés (2 fournées)



Durée totale : 40 min



Temps de préparation : 20 min



Temps de cuisson : 20 min

Matériel :

Vitalité 6000 et sa cocotte de base
+ la grille position haute

Ingédients (photo 1) :



- 100 g de farine de blé
- 50 g de farine de coco
- 50 g de sucre de coco
- 30 g de sucre glace
- 70 g de graisse de coco
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 35 g de chocolat à 70 % concassé
- Papier cuisson
- Emporte pièce ø 5 cm

Cuisson : 20 min

Inversion à 10 min

HAUT : mini

BAS : maxi



Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter le Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.



Sablés "cocochocho" (sans beurre)

1 Dans un récipient, mettez tous les ingrédients secs et mélangez-les (photo 2).

2 Ajoutez la graisse de coco et malaxez (photo 3) jusqu'à obtenir une boule de pâte (photo 4).

3 Entre 2 feuilles de papier cuisson, étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie sur une épaisseur de 3 à 4 mm et détaillez des cercles de 5 cm de diamètre (photo 5). Placez-les sur une feuille de papier cuisson sur la grille position haute de la cocotte (photo 6).

4 Concassez le chocolat et saupoudrez-le sur les sablés (Photo 7). Mettez la grille dans l'Omnicuiseur (sans eau), fermez et mettez en cuisson. Pour la 2ème fournée, réduisez un peu le temps de cuisson du fait que l'Omnicuiseur sera déjà chaud.

Avantages :

" Des sablés bien équilibrés sur le plan nutritionnel ! Index glycémique peu élevé. Ils sont aussi très rassasiants grâce à leur teneur en fibres. 3 à 4 sablés, consommés seuls ou associés à un laitage ou un dessert végétal, constitueront un goûter gourmand et sain."



1



2



3



4



5



6



7

