



## PÂTISSERIE LVC

### LAIT ET SABLÉS de CHUFFAS LVC

Il sera très utile pour vous de revoir les fiches de LVC : "lait végétal" et "avec des lait végétal" : elles vous seront bien utiles !

#### INGRÉDIENTS:

##### pour le lait

des chuffas.(note1)

de l'eau très pure ( note 2)

##### pour les petits biscuits andalous

250 grs de farine.

125 grs sucre (note 3)

une grosse pincée de bicarbonate de soude

au goût quelques gouttes d'extrait d'amandes amères

125 grs beurre

1 oeuf

la "pulpe" récupérée de votre lait

#### MÉTHODE:

##### Préparer le lait

Bien rincer les souchets . Faites tremper 8 à 12 heures vos souchets dans de l'eau fraîche.

Mettez-les à bouillir dans 4 fois le volume des grains de souchet une bonne heure . Laissez refroidir .

Mixez soigneusement le tout bien bien fin. Passez à travers une passoire fine. Vous avez votre lait qu'il vous sera possible de consommer ou d'utiliser "nature" mais que selon la tradition espagnole vous pourrez sucrer et parfumer avec de la cannelle ... ou de la poudre de Perlimpimpin de Noël

Penser que vous pouvez l'utiliser aussi comme n'importe quel lait végétal .

ET SURTOUT GARDEZ VOTRE PULPE dans la passoire. Si vous ne souhaitez pas vous en servir immédiatement à conserver au frigo pour un usage dans un maximum de 24 heures

##### Préparer les petits biscuits andalous

Mixez dans un bol le sucre, le jaune d'oeuf . Ajoutez la pulpe de souchet . Mixez . Ajoutez peu à peu le beurre fondu et la farine . Mixez . Saupoudrez de bicarbonate de soude tandis que le mixer tourne . Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'extrait d'amandes amères qui renforceront le parfum des souchets . Si votre pâte vous semble trop dense vous pouvez ajouter un rien de lait de souchet



T.S.V.P -->

Vous obtenez une pâte souple que vous répartissez sur une plaque à gâteau anti-adhésive pour gâteau roulé (ou encore plus pratique une plaque en silicone). Pour avoir une épaisseur uniforme (donc une cuisson uniforme tout à l’heure) posez une feuille de papier de cuisson et roulez avec votre rouleau à pâtisserie

Laissez bien cuire à four moyen . Vérifiez avec une pointe de brochette de bambou que c’est cuit à coeur et retournez aussitôt à la sortie du four sur une plaque à découper . Laissez reposer quelques instants : la vapeur qui va se former sous la plaque de cuisson et va en “décholler” le fond et votre pâte cuite va “retomber” sur la plaque de découpage

Soulevez doucement la plaque de silicone par un coin :ça se décolle? Allez-s’y, sortez la doucement . Il ne vous reste plus qu’à découper vite fait car si vous attendez la pâte va durcir et vous ne pourrez plus la découper

N. B :Vous pourrez garder dans une boîte hermétique vos biscuits . Mais attendez qu’ils soient bien froids pour les enfermer: sinon ils moisiraient !!!

### NOTES TECHNIQUES:

(note 1) la “chuffa”, (dire “tchoufà”) c’est en français le souchet dit “amande de terre”. C’est un rhizome qui pousse dans la zone marécageuse du sud de l’Espagne avec lequel on fabrique traditionnellement l’ “horchata de chuffas” (l’orgeat d’amande de terre) . En somme un lait végétal traditionnel avant que les laits végétaux ne soient à la mode !

(note 2) Si vous n’avez pas la chance d’avoir une vraie source ou un des rares excellents puits qui existent encore, optez pour l’eau la moins “parfumée” à l’ozone ou au chlore que vous pourrez trouver . Souvent l’ébullition enlève ce genre d’odeur de désinfectants divers ...mais comme ça enlève l’air, fouettez bien le résultat pour réintroduire l’aération nécessaire pour ne pas avoir l’impression d’avoir un parpaing sur l’estomac !!

(note 3) Le sucre que vous utiliserez peut être soit du sucre en poudre classique ou du cristallisé , mais vous pouvez bien sûr opter pour un sucre “meilleur” comme la cassonade de canne à sucre, voir de la vergeoise. Étant données les fibres apportées à vos biscuits par la pulpe des souchets, même si elle est de meilleur goût, la mélasse ne vous ajoutera pas d’éléments meilleurs pour votre transit

### NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” y en a pas : on en n’a pas mis!

Pour les “sans gluten” vous pouvez utiliser de la farine “sans gluten” et pour tout vous dire une farine

Pour les “sans gras” A peine de “gras” dans le jaune d’oeuf mais il y en a dans la pulpe de souchet mais je crois que pour une fois c’est quasi pour vous ... si vous ne mangez pas la boîte !

Pour les “sans sucre” impossible de vous dire que ces petits gâteaux ne sont pas “dangereux” pour vous!!! Vous ne pouvez tester cette recette: battre un peu d’oeuf (jaune+ blanc battu en neige) avec un peu de “faux-sucre” thermostable.Mélanger la pulpe de chuffas et un rien de bicarbonate de soude . Déposez des “plots” sur votre plaque, tapotez au fond pour que ça s’aplatisse régulièrement et “séchez” au four . C’est pas pareil, je sais mais vous

vous connaissez ma formule :  
**ON FÉ CA KOI KON PEU AVÉ CA KOI KON A**