

JUILLET 2021 |

MARION & MANDO

Une newsletter gourmande et sportive



NEWSLETTER
MANDO &
MARION SAMUEL

mandofoods.com

mandofoods@gmail.com

Sablés à la farine de patate douce et fleur d'oranger

Healthy sans gluten et sans lactose

La farine de patate douce dispose d'un index glycémique faible et elle est également faible en calories. Elle a également l'avantage d'agir de manière positive sur le taux d'insuline. En effet, lorsque vous mangez trop de sucres sans l'éliminer proprement, l'excès de cette matière se transforme en graisse.

La fleur d'Oranger, ses nombreuses vertus apaisantes et sédatives font de cette fleur, LA fleur antistress.

RECETTE DU JOUR : Sablés à la farine de patate douce et fleur d'oranger

La recette

Ingrédients :

- 200g de farine de patate douce
- 2 oeufs
- 4 cs d'huile d'olive
- 4cas d'eau de fleur d'oranger
- 3càs de miel
- 1càs de lait végétal

Cacao en poudre 250g 3000 CFA

Miels locaux/ 4 saveurs de 3000 a 5000CFA

anacardier

miel du Nord

miel toutes fleurs de Dabakal

miel d'Odienne aphrodisiaque

Farine de patate douce 3000 CFA 200g 3500



La préparation :

Mélanger la farine avec les oeufs, l'huile, le miel, la fleur d'oranger et le lait.

Former une boule et étalez la boule à l'aide d'un rouleau à pâtisserie entre deux feuilles de papier cuisson.

L'épaisseur de la pâte doit être de 3mm.

Découpez les sablés avec un emporte pièce (ou un verre si comme moi vous n'en avez pas).

Faites cuire 10 min à 180°.

Bonne dégustation !

@marionsamuel_

L'amour, toujours...



Chez MANDO on aime les produits locaux et on a la chance de travailler avec des personnes passionnées comme Marion Samuel