




NAVETTES MARSEILLAISES SANS BLE

Navettes de Marseille sans gluten, à la farine de Sarrasin. On peut réaliser la même recette sans oeuf.

250 gr Farine de sarrasin
80 gr sucre cassonade
40 gr huile d'olive
1 oeuf
2 càs fleur d'oranger
1 càc bicarbonate

1 pincée sel



 10 minutes
 15 minutes
 15-20 Navettes



1. Mélanger énergiquement au fouet l'oeuf entier avec le sucre , puis ajouter la fleur d'oranger, le sel, l'huile



2. Ajouter petit à petit la farine et mélanger à la cuillère, jusqu'à épaississement, finir à la main.



3. Former une boule homogène et envelopper d'un film plastique, puis laisser reposer au frigo au moins 20 minutes.



4. Diviser la pate en morceaux égaux pour rouler en petits tubes, les pincer de chaque coté et passer la lame par dessus pour former des navettes; Placer au fur et à mesure sur une plaque cuisson protégée d'un papier sulfurisé



5. Passer un peu de lait végétal au pinceau pour les 'glacer' à la cuisson Mettez à cuire 15 minutes à 180°C



6. Les navettes sortent blanches, un peu dorées dessous. Les placer sur grille pour refroidir et finir de durcir. A consommer en collation avec une boisson chaude ou au petit déjeuner. On peut encore réduire la quantité de sucre. Si vous n'aimez pas la fleur d'oranger, parfumer avec zeste de citron ou extrait de citron, d'orange, de vanille...