

SÉCURITÉ SOCIALE



l'Assurance Maladie

Le service sophia m'accompagne pour mieux vivre avec un diabète

Gratuit et sans engagement, le service sophia de l'Assurance Maladie vous propose un accompagnement personnalisé, en relais du médecin traitant, pour vous aider à mieux connaître le diabète et réduire les risques de complications.



Un site de référence sur le diabète : ameli-sophia.fr



Des publications régulières d'informations et de conseils



Une écoute et un accompagnement téléphonique personnalisé
par des infirmiers-conseillers en santé

Pour en savoir plus

- ▶ Renseignez-vous sur ameli-sophia.fr
- ▶ Ou appelez le :

Métropole	0 809 400 040
Antilles & Guyane	0 809 100 097
La Réunion	0 809 109 974

Service gratuit + prix appel

ameli-sophia.fr

Cramis Studio graphique - 07/2016



Sablés "chocolat et gingembre"

Pour 20 sablés • Préparation : 20 min • Repos : 1 heure • Cuisson : 5 min

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine
- 150 g de beurre demi-sel mou
- 125 g de sucre glace
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 oeuf
- 50 g de cacao en poudre non sucré
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- du gingembre confit pour la décoration

PRÉPARATION

- ▶ Dans une terrine, mélangez le beurre mou et le sucre glace.
- ▶ Ajoutez le sucre vanillé, le gingembre en poudre et le cacao.
- ▶ Mélangez de façon à obtenir une crème onctueuse.
- ▶ Ajoutez l'oeuf et la farine et formez une boule.
- ▶ Placez celle-ci au réfrigérateur durant au moins 1 heure.
- ▶ Préchauffez le four à 180°C.
- ▶ À la sortie du réfrigérateur, pétrissez un peu la pâte pour l'étaler (pas trop finement) sur un plan de travail fariné.
- ▶ Détaillez des formes à l'emporte-pièce et déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- ▶ Enfournez durant environ 5 minutes (le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des sablés).
- ▶ À la sortie du four, parsemez vos sablés de gingembre confit puis déposez-les sur une grille à pâtisserie et laissez refroidir.

>> Retrouvez plus de recettes sur ameli-sophia.fr