Sellou marocain aux amandes et au sésame

Le sellou, ou sfouf, est une préparation friable de farine grillée, d'amandes et de sésame, parfumée à l'anis. Très énergétique, traditionnelle au Maroc.

10 personnes	20 min préparation	25 min cuisson	45 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 500 g de farine
- 250 g d'amandes
- 100 g de sésame
- 200 g de beurre fondu
- 200 g de sucre glace
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café d'anis vert moulu
- 100 g de miel

Préparation

1. Griller la farine à four chaud (200°C) pendant 20 minutes en la remuant, puis la laisser refroidir.
2. Faire dorer les amandes et le sésame séparément à sec dans une poêle.
3. Mettre les amandes dorées dans le bol et concasser grossièrement.
   6 sec / vitesse 6
4. Ajouter la farine grillée, le sésame, le sucre glace, la cannelle et l'anis, puis mélanger.
   15 sec / vitesse 3
5. Ajouter le beurre fondu et le miel et mélanger en pâte friable.
   20 sec / vitesse 3
6. Tasser dans un plat ou servir en petits tas.

Le conseil de Tiha
Remue la farine souvent pendant la torréfaction : elle brûle très vite sur les bords.

Conservation : 1 mois dans une boîte hermétique.