

Sablés

Ingrédients :

- 250g. de farine
- 125g. de beurre (mis à température)
- 125g. de sucre
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé

Répartir le beurre coupé en petits morceaux sur la farine.
Bien mélanger et faire un puit au centre de la pâte pour y verser le sucre. Casser l'œuf sur le sucre et ajouter le sucre vanillé.

Mélanger rapidement pour obtenir une pâte homogène.

Etaler la pâte sur 1 cm d'épaisseur, puis découper des petits sablés avec un emporte-pièce.

Les poser sur une feuille de papier sulfurisé.

Cuire 15 minutes, dans un four chaud (205°C, Th 6-7).

Pain

Ingrédients :

- 1Kg de farine (au choix)
- levure fraîche
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 verre d'eau tiède

Mettre la farine dans un saladier : y faire un puit et ajouter la levure et le sucre.

Couvrir d'un linge et attendre 15 minutes (cela doit « mousser »).

Bien mélanger et ajouter l'eau et le sel. Bien pétrir la pâte.

Lorsque la pâte forme une boule homogène, la laisser reposer 2 heures sous un linge, dans une pièce chaude.

On peut aussi mettre la pâte dans le four préalablement tiédi.

Donner la forme souhaitée au pain et enfourner 30 minutes, Th. 7.

Recettes proposées par Annie et Ingrid

Recettes pour Grands Chefs Gourmets!!!

N°2



Un remerciement gourmand à chaque
assistante maternelle pour avoir accep-
té de faire partager un de ses petits
secrets de fourneaux!

Graines germées

Ingrédients :

- graines d'alfafa
- graines de fenugrec
- graines de lentilles vertes
- graines de soja vert

Les graines se vendent en sachet de 250g. (2 cuillères à soupe suffisent).

Faire tremper les graines une nuit.

Les planter, de préférence dans un bocal en verre dont vous aurez percé de nombreux petits trous dans le couvercle.

Bien les rincer et les surveiller chaque jour (2 ou 3).

Les arroser tous les jours et leur chanter une petite chanson!!!

Le germe sortira

Les servir avec des crudités, du « pain-beurre »! Elles sont riches en vitamines et en acides aminés, et en plus, on les mange avec les doigts!

*Recette proposée par Thérèse, de Saint-Samson-Sur-Rance,
Avec l'aide de Gabrielle, Thomas et Loïse.*

Crème de Rouen

Ingrédients :

- 6 œufs entiers
- un litre de lait (de vache ou autre)
- 2 boîtes de lait concentré sucré

Faire un caramel, le déposer dans un moule allant au four.

Chauffer le lait et l'ajouter doucement aux œufs, avec le lait concentré sucré.

Mélanger les œufs et le lait concentré à la fourchette.

Cuire au bain-marie 35 à 40 minutes, thermostat 4.

*Recette proposée par Thérèse, de Saint-Samson-Sur-Rance,
Avec l'aide de Gabrielle, Thomas et Loïse.*

Tétons de Vénus

Ingrédients : (une cinquantaine)

- 500g. de farine,
- 125g. de sucre
- 1/4 d'huile (olive)
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cannelle
- 2 cuillères à soupe de fleur d'oranger
- quelques pignons de pin (à réserver aux plus grands : risques d'allergie!)

Mélanger le tout et former dans le creux de la main des boules que l'on modèle en cône au sommet.

Puis, y déposer sur chaque biscuit un pignon de pain

Cuire au four à chaleur tournante, 20 minutes, 200°C.

Se conserve en boîte quelques jours.

*Recette proposée par Thérèse, de Saint-Samson-Sur-Rance,
Avec l'aide de Jade et Gabrielle.*

Beignets aux pommes

Ingrédients :

- 4 à 5 pommes
- 280g. de sucre
- sucre vanillé (au choix)
- 4 œufs

Mélanger les œufs entiers avec la farine et le sucre.

Ajouter les pommes après les avoir râpées comme des carottes.

Mélanger le tout.

Dans une poêle, mettre un peu de beurre puis faire de petites galettes avec une cuillère à soupe.

Cuire environ 4 minutes de chaque côté.

*Recette proposée par Dominique, de Pleudihen-Sur-Rance
Avec l'aide de Lily, Louna, Mathis et Samuel*