

Reine de Sabbath

Ingrédients

125g de chocolat
125g de beurre
3 œufs
100g de sucre
60g de poudre d'amandes
50g de farine



- Mélanger les jaunes d'œufs et le sucre
- Faire fondre le chocolat et le beurre
- Ajouter la poudre d'amande et la farine tamisée
- Battre les blancs d'œufs en neige avec une pincé de sel et les mélanger à la pâte sans les casser

Mettre à cuire au four à 180° pendant 20 à 25 minutes.

La génoise

© www.melleurduchef.com

Ingrédients

125g de sucre

100g de farine

Arôme naturel Vanille



- Battre les jaunes le sucre et la vanille
- Battre les blancs en neiges et les incorporer en 2 fois
- Ajouter la farine tamisée

Faire cuire 8 min à 180°

Les petits sablés de maman Pour 6 personnes

Préparation 10min

Cuisson 10 min

Ingrédients

230g de beurre ramolli
230g de sucre
2 œufs
1 cuillère à café de vanille
2 cuillères à café
de levure chimique
500g de farine



- Dans un saladier, mélanger le beurre, le sucre, les œufs la vanille et la levure puis incorporer la farine en plusieurs fois.
- Pétrir ensuite la pâte jusqu'à obtenir une consistance lisse et homogène.
- Prendre un petit peu de pâte et l'étaler avec un rouleau à pâtisserie sur une feuille de papier sulfuriser ou autre surface.

Enfourner à 180° (thermostat 6) et laisser cuire 10 à 15 minutes.

Note de l'auteur : Recette idéal à faire avec des enfants. Vous pouvez remplacer la vanille par du chocolat en poudre et varier ainsi vos plaisirs suivant vos envies.

Les sablés

Ingrédients

1 cuillère à café de cannelle
125g de beurre
2 cuillères à soupe de miel
2 cuillères à soupe de sucre
20 cuillères à soupe de farine
1 œuf

Ustensiles

Un rouleau à pâtisserie
Un bol
Des emportes pièces
Une cuillère à soupe

- **Ramollir** le beurre
- **Mélanger** le beurre, l'œuf, le sucre, le miel, la farine et la cannelle
- **Etaler** la pâte avec un rouleau à pâtisserie
- **Découper** les formes avec les emporte pièce
- **Placer** les sablés sur la plaque du four

Enfourner les sablés pendant 10 minutes thermostat 5.



Tarte potiron

Ingrédients

1 pâte brisée sablé
150g de sucre de canne
ou mélasse (brown sugar)
2 œufs
140g de crème
1 cuillère à café de cannelle
1 cuillère à café de gingembre



- Cuire le potiron à la vapeur ou à la poêle et laisser refroidir
- Faire cuire la pâte à 180° jusqu'à qu'elle blondisse
- Faire de la purée de potiron avec les œufs entiers, le sucre et épices.
- Verser dans le fond de la pâte précuite

Faire cuire environ 30 min à 180°

Manger avec de la glace à
la vanille, noix de pecan ou chantilly

Polenta façon pizza

I
N
G
R
E
D
I
E
N
T
S

120g de polenta cru
60cl d'eau
1 cuillère à café d'huile d'olive
30g de fromage râpé
1 petite boîte sauce pizza origan
200g d'allumette de bacon ou jambon
1 boule 125g de mozzarella
1 petite boîte de champignons de paris émincés
Sel, poivre, herbes de Provinces



- **Préparer la polenta** : Faire bouillir l'eau avec un fond de volaille, sel et poivre. Verser la polenta en pluie et laisser épaissir et cuire sans cesser de remuer sur feu moyen
- Ajouter l'emmental râpés, l'huile d'olive et terminer la cuisson
- Verser sur une plaque en couche de 1 cm maxi d'épaisseur, laisser refroidir et couper en pavés
- Poser les pavés de polenta sur une plaque de four avec de papier cuisson.
- Repartir sur chaque pavé, la sauce pizza, les allumettes de bacon ou jambon, les champignons et la mozzarella très finement tranchées ou coupé en petit dés.

Parsemer d'herbe de Provinces et cuire au four 15 min à 180°

Déguster avec une salade verte

Muffins à l'orange aux graines de pavot

Pour 12 muffins

Ingrédients

Beurre et farine pour les moules
220g de farine
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique
1 orange
250g de graine de pavot moulues
100g de sucre roux
5 cuillères à soupe d'huile
200g de crème aigre **ou** 20cl de crème fraîche
Sel
2 œufs



Préchauffer le four à 180°

Si vous n'utilisez pas de caissette en papier, beurrer et farinez les alvéoles du moule.

- Mélanger la farine avec la levure dans un saladier.
- Pelez l'orange à vif et séparez les quartiers. Pelez-les avec la pointe du couteau, puis coupez la chair de l'orange en petits morceaux.
- Mélanger les graines de pavot avec le sucre, l'huile, la crème aigre et 1 pincée de sel.
- Incorporer les œufs l'un après l'autre, ajoutez la farine et amalgamez rapidement tous les ingrédients. Incorporez les morceaux d'orange en soulevant la préparation.
- Remplissez chaque alvéole aux trois quarts.
- Mettez les muffins au four, à mi-hauteur.
- Comptez 20 min de cuisson pour qu'ils soient bien dorés. Sortez le moule du four et attendez 5 min à l'avant de démouler les muffins. Laisser refroidir sur une grille.

Muffins graines de pavot et citron

Pour 4 personnes
Préparation 15 min
Cuisson 20min

I 125g de de farine avec levure incorporée
N ou 1 sachet de levure
G 125g de sucre en poudre
R 125g de beurre
E 2 œufs
D Zest râpé d'un citron
I Jus d'un citron
E
N
T 1 cuillère à soupe de graine de pavot
S

- Dans un saladier mélanger la farine, le sucre, le zeste et les graines.
- Ajouter les œufs et le jus de citron
- Incorporer le beurre fondu
- Verser dans des moules à muffins

Cuire au four à 180° environ 20min



Gâteau à la carotte

Pour 8 personnes

Ingrédients

50g de carotte
2 cuillères à soupe
de jus d'orange
2 œufs
80g de sucre en poudre
50g de farine
50g de poudre de noisette
50g de poudre d'amande
1 sachet de levure
1 cuillère à café d'huile
1 pincé de sel



Préchauffer le four à 180°

- Lavez, pelez et râpez les carottes et déposer les dans un grand bol avant d'y ajouter le jus d'orange et mélanger.
- Mélangez les œufs et les sucre dans un saladier jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- Tamisez la farine et la levure, ajouter les poudres d'amande et de noisette, puis les œufs mélangés au sucre.
- Ajouter l'huile, e sel et les carottes râpées au jus d'orange. Mélangez à - nouveau.
- Versez dans 8 petits moules et disposez une rondelle de carotte pour décorer

Faites cuire à 180° pendant 30 à 40 min selon les goûts (moelleux ou plus ferme).

Sablé aux épices de l'Avent

Pour 15 sablés
Préparation 15 min
Cuisson 8min

Ingrédients

120g de farine
 $\frac{1}{4}$ cuillère à café de cacao non sucre
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café d'anis vert
 $\frac{1}{2}$ cuillère à café de cannelle en poudre
1 pincée de gingembre en poudre
1 pincée de sel
45g de beurre doux allège 39-41%
35g de sucre glace
+ 5 g pour la présentation
2 cuillère à café de sucre vanillé
1 jaune d'œuf



1. Dans un récipient, tamiser la farine, la levure, le cacao, les 3 épices et une pincée de sel ; Dans un autre récipient, mélanger du bout des doigts le beurre, le sucre glace et le sucre vanillé. Incorpore peu à peu les éléments secs puis lier avec le jaune d'œuf. Malaxer sans trop pétrir.
2. Déposer la pâte sur une feuille de papier sulfurisé. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, l'étaler régulièrement sur 3mm d'épaisseur. Réserver 1 heure au réfrigérateur.
3. **Préchauffer le four à 180°(th6), en chaleur tournante.** Sortir la pâte du réfrigérateur. A l'aide d'un emporte-pièce en étoile de 6 cm de diamètre, détailler des biscuits. Rassembler les chutes, les étaler et les découper pour obtenir un maximum d'étoile. Les déposer au fur et à mesure sur une plaque recouverte d'une feuille de papier sulfurisé. Enfourner 8 min à mi hauteur.
4. **Réserver 2 à 3 min dans le four éteint. Laisser refroidir 30 min. Saupoudrer légèrement de sucre glacé.**

Tarte fine aux pommes

Ingrédients

1 pâte feuilletée

2 ou 3 pommes

50g de sucre

30 g de beurre demi-sel



1. Etaler un peu de beurre fondu avec un pinceau sur un grand carré de papier cuisson sur une plaque allant au four
2. Saupoudrez de sucre, puis posez le cercle de pâte feuilletée, Appuyer légèrement
3. Pelez les pommes et tranchez-les finement (2 ou 3 mm d'épaisseur), puis disposez-les en rosace sur la pâte feuilletée en laissant 1 cm de bord
4. Passez un peu de beurre fondu sur le bord de pâte, et saupoudrez l'ensemble de la tarte avec le sucre restant et quelques noisettes de beurre restant
5. **Passez 30 min au four à 180°, et si elle n'est pas assez dorée, passez la 1 min en surveillant sous le grill !**

Muffins pizza

Pour 12 triangles

Ingrédients

3 œufs
100g de crème liquide entière
60g d'huile d'olive intense
200g de farine
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure
20 lamelles de chorizo
coupées en dés **ou** bacon
100g de gruyère râpée
4 cuillères à soupe de
sauce tomate/basilic pour pizzas
Un peu d'origan
Sel, poivre



Préchauffer le four à 180°

- Fouettez les œufs avec la crème et l'huile
- Ajoutez la moitié de la farine et fouettez !
- Puis ajoutez l'autre moitié avec la levure
- Ajouter le gruyère et la chorizo puis la sauce pizza
- Salez et poivrez légèrement et saupoudrez d'un peu d'origan
- Remplissez vos empreintes et enfournez 15min (attention cela dépend des fours ! vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau a bout rond)

Dégustez tiède ou froid !

Galettes moelleuses au maïs

Ingrédients

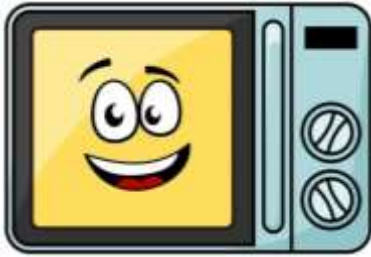
280g de maïs en conserve, égoutté
125g de farine
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure chimique
1 œuf
12 cl de lait
1 cuillère à soupe d'huile neutre
30g de beurre (facultatif)
Sel, poivre

4 personnes
Préparation 10min
Cuisson 15 min
Facile et pas cher



- Tamiser la farine et la levure
- Fouettez l'œuf, le lait et l'huile
- Verser sur la farine et mélangez
- Ajoutez le maïs, salez et poivrez
- Faites chauffer une noisette de beurre dans un petite poêle antiadhésive, prélevez une petite louche de préparation et faites cuire une galette 3 ou 4 min
- Retournez et poursuivez la cuisson 1 min. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de la préparation.

Servez avec du guacamole !



Gâteau au chocolat

Pour 8 personnes

Préparation 10 min

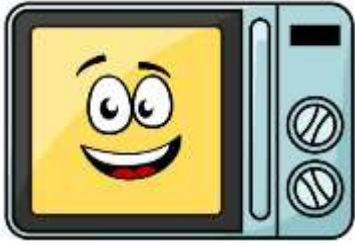
Cuisson 4min au **micro-onde**

Ingrédients

100g de chocolat
60g de farine
40g de sucre
50g de beurre
 $\frac{1}{2}$ sachet de levure
100ml de crème liquide à 5%
3 œufs



1. Faites fondre le chocolat avec le beurre au four à micro-onde, 2 min, à puissance 750 watts
2. Dans un récipient, mélangez la farine, le sucre et la levure. Ajoutez la crème liquide, les œufs puis le chocolat et le beurre fondu. Bien mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
3. Versez la préparation dans un moule adapté au four micro-ondes **et faites cuire 4 min, puissance 750 watts.**



Fondant au chocolat

Préparation 10min
Cuisson 6min au **micro-onde**

Ingrédients

150g de farine
80g de beurre
3 œufs
100g de sucre en poudre
60g de farine
10cl de lait
1 cuillère à café de levure



1. Faire fondre le chocolat puis le beurre, réserver
2. Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que la mélange blanchisse.
Ajouter la farine, la levure et le lait
3. Verser dans un moule a cake beurré
4. Faites cuire 6 min au micro-onde à pleine puissance
5. Attendez 5min avant de démouler

Note de l'auteur : Au four traditionnel cuisson th 7/8
environ 15 min, piquez avec la lame d'un couteau,
n'oubliez pas c'est un fondant.



ATELIER ALIMENTATION

2017-2018

ESPACE ADOS