



Pâte à tartiner

Ingrédients :

- 120g de noisettes torréfiées
- 10g de cacao amer en poudre
- 60g de sucre en poudre
- 20ml d'huile d'arachide
- 70ml de lait végétal
- 25g de chocolat noir



Préparation : 10 minutes

1. Mixer les noisettes au blender
2. Ajouter le cacao, le sucre, l'huile - Mixer
3. Ajouter le lait végétal - Mixer
4. Faire fondre le chocolat au bain marie - Ajouter-le - Mixer

C'est prêt !!!

- Se conserve dans un bocal au frigo



Pancakes

Ingrédients :

- 150g de farine
- 200ml de lait
- 1/2 cuillère à café de bicarbonate
- 2 cuillère à soupe huile végétale
- En option : ajouter l'okara

Préparation :

1. Tout mettre dans un saladier et mélanger.
2. Faire chauffer la poêle. Une fois chaude, faire cuire sur une poêle à sec, sans gras.
3. Retourner le pancake au bout d'une trentaine de seconde quand ça fait des bulles de cuisson.

C'est prêt !!!



Faire son pain bio au levain

Les ingrédients

- Eau (par ordre de préférence : eau de source, eau du robinet filtrée, eau du robinet non filtrée)
- Farine bio 80, de temps en temps de la 110 (moins raffinée, donne un pain complet).
- Sel (bio, gros sel, sel de Guérande...)



Faire son levain (8 jours avant son premier pain)

Dans un grand récipient

J1 : mélanger 300 g de farine avec 300 ml d'eau

J5 : ajouter 100 g farine et 100 g d'eau, bien remuer

J6 : idem J5

J7 : idem J5

J8 : faire le pain (voir prochain chapitre)

Consistance : la pâte obtenue doit être onctueuse, elle est un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpe.

Faire son pain

2 « règles » à retenir :

- 500g de levain font lever 1 kg de farine
- Il faut autant de levain que d'eau (pour ma part j'utilise plutôt 600 ml que 500 ml pour obtenir une pâte plus liquide qui montera mieux)



Faire son pain bio au levain

Déroulement :

Dans un grand récipient, verser 1 kg de farine, faire un puits au milieu. Voir photo ci-contre, j'utilise un confiturier en cuivre mais l'idéal serait une sorte de jatte en terre cuite, une poterie ou un saladier en bois, le matériau le plus naturel possible.



Verser 500 g de levain dans le puit.

Dissoudre 1 cuillère à soupe rase de sel dans un peu d'eau chaude (je fais bouillir environ 300 ml d'eau pour dissoudre facilement le sel puis je rajoute 300 ml d'eau froide jusqu'à obtenir une eau tiède, pas brûlante).

Verser l'eau sur le levain et mélanger avec une spatule en bois. Une pâte un peu liquide est collante mais il n'est pas nécessaire de la pétrir très longtemps (5-10 minutes ont toujours suffi dans mon cas).

Levée(s)

Première levée 1 heure : laisser reposer 1 heure dans une pièce chaude si possible (idéal devant un poêle, radiateur, près du four mais sans source de chaleur ça marche aussi)

Au bout d'une heure, pétrir brièvement toujours à la spatule (5 minutes).



Faire son pain bio au levain

Préparer le plat : j'utilise un plat en terre type poterie (voir photo), le plus naturel possible (en verre ça marche aussi par contre je n'utilise pas de matières type silicone). Attention la pâte va gonfler donc prévoir un récipient suffisamment grand.

Graisser le plat (fond et bords) avec de l'huile olive (je l'étale à la main, ne pas trop en mettre). Jeter sur l'huile une fine pellicule de farine. Cette étape est importante car elle permet au pain de ne pas coller au plat.

Mettre la pâte dans le contenant.

Seconde levée : toute la journée ou toute la nuit, en fonction de la température. La pâte doit prendre du volume, ce sont les bulles d'air qui se forment grâce à l'activité du levain. Voir photo ci-contre.





Faire son pain bio au levain

Cuisson :

1. Préchauffer le four à 200 degrés
2. Jeter un verre d'eau au fond pour remplir le four de vapeur d'eau (pour la formation de la croûte)
3. Enfourner (Note : comme expliqué, je fais une pâte plutôt liquide et donc je ne fais pas d'incision sur le pain avant d'enfourner)
4. Au bout de 15 minutes baisser à 180 degrés.

Temps de cuisson, mon exemple : avec mon four et pour un gros pain de 2 kg : 1h15. Au bout de 45 minutes je sors mon pain pour le démouler afin que le pain cuise bien par dessous aussi. Si le pain ne se démoule pas facilement, attendre 10 minutes de plus et recommencer. Essayer de le décoller sur les bords avec une spatule. Si toujours pas alors vous pouvez soit forcer (le risque est que le pain accroche au fond et qu'un peu de pain reste collé au plat, ça fait râler) soit finir la cuisson dans le plat (du coup le laisser cuire un peu plus longtemps).

C'est prêt, laissez refroidir le pain au moins 1 heure ou 2, il se coupera mieux.



Faire son pain bio au levain

Entretien du levain

Juste après avoir prélevé ce dont on avait besoin pour faire votre pain, mettre le levain au frigo.

Quand vous voulez refaire un pain :

- sortir son levain du frigo et l'enrichir en rajoutant autant de farine que d'eau jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse.
- Laisser le levain travailler/gonfler une journée/nuit.
- Prélever la quantité désirée et faire son pain

Si vous faites votre pain régulièrement (1 fois par semaine je dirais), votre levain peut se conserver des années.

Le problème est si vous vous arrêtez de faire votre pain pendant plusieurs semaines : une couche de liquide peut se former en surface, ce n'est pas forcément grave, ne jetez pas et essayez de faire votre pain quand même. Si le pain ne lève pas alors le levain n'est plus bon il faut le refaire.





Crumble salé



Ingrédients

- Un plat à gratin de légumes (et viande si vous en avez) cuits
- 120 g de farine
- 100 g de fromage de brebis
- 50 g de chapelure
- 3 càc à café d'un mélange de graines et sel maison ou de gomasio
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc d'herbes de Provence

Préparation

1. Disposez vos restes de légumes (et viande si vous en avez) dans un plat à gratin.
2. Mélanger du bout des doigts tous les autres ingrédients.
3. Emiettez la pâte sur votre plat à gratin.
4. Mettre au four préchauffé à 180 degrés pendant 30 mns.

Source: Recette inspirée du site <http://www.cleacuisine.fr>