



Recettes

Cours de cuisine

14 Mars

Croque pancakes :

- 180g farine semi-complète T-110
- 150g lait végétal ou non
- 1 oeuf
- 6g levure chimique
- 4 tranches emmental
- 4 tranches jambon ou bacon

Recette :

1. Dans un saladier, mélanger la farine semi-complète, la levure et l'oeuf
2. Ajouter petit à petit le lait en remuant sans cesse puis laisser reposer 5-10 minutes
3. En attendant, à l'aide d'un grand verre ou emporte pièce rond former 4 ronds dans les tranches de jambon et l'emmental. Garder les chutes restantes pour le dernier croque
4. Faire préchauffer une poêle anti-adhésive
5. Déposer une louche de pâte au centre de la poêle et laisser cuire 1 à 2 minutes de chaque côté puis répéter l'opération pour obtenir 10 pancakes
6. Déposer 4 ronds d'emmental puis 4 ronds de jambons + les chutes sur 5 pancakes
7. Ajouter un peu d'emmental et refermer avec les 5 pancakes restants pour former le croque pancakes
8. Réchauffer à la poêle (1 à 2 minutes de chaque côté) ou au four 5 minutes pour cuire l'emmental





Recettes

Cours de cuisine

14 Mars

Pommes au four :

- 2 pommes de votre choix
- 80g d'eau
- 3 c. à s. de jus de citron
- 20g de sucre de coco
- 2 carrés de chocolat noir 70% fondus
- Amandes éfilées

Recette :

1. Préchauffer le four à 180°
2. Laver les pommes et évider à l'aide d'un vide pomme ou couteau
3. Peler les pommes si vous préférez mais ce n'est pas une obligation
4. Dans un plat allant au four, déposer les 2 pommes
5. Arroser les avec l'eau et le jus de citron
6. Saupoudrer de coco
7. Enfourner 35 minutes à 180°
8. Arroser les pommes de temps en temps pendant la cuisson
9. Avant de déguster, recouvrir les pommes de chocolat fondu et amandes éfilées (ou bien le topping de votre choix)





Recettes

Cours de cuisine

14 Mars

Mini cinnamon rolls :

- Pour la pâte :
- 1 oeuf
- 30g sucre complet ou coco
- 140g farine de blé T-45 ou T-55
- 40g huile de coco
- Garniture :
- Cannelle
- 1 c. à soupe sucre de coco ou complet
- 2 c. à soupe Huile de coco

Recette :

1. Préparer la pâte en mélangeant tous les ingrédients liquides puis secs
2. Sur un papier sulfurisé, étaler la pâte en rectangle
3. Répartir la garniture mélangée sur toute la pâte
4. Couper les bords pour obtenir un joli rectangle
5. Couper la pâte en 2 dans la longueur pour obtenir 2 rectangles de taille identique
6. Rouler les pâte sur elles-même pour obtenir 2 boudins
7. Préchauffer le four à 180°
8. Couper de fines parts dans les boudins pour obtenir vos minis cinnamon Rolls
9. Déposer sur une plaque allant au four et enfourner 10 à 15 minutes
10. Conserver dans une boîte hermétique pendant 1 semaine

