



Recettes

Cours de cuisine

28 Mars

Gaufres carottes : 4 gaufres

- 230g carottes
- 1 oeuf
- 90g farine de blé T-45 ou T-55
- 3g levure chimique
- 50g comté râpé et emmental râpé
- 100g dès de jambon ou allumettes de bacon (option)

Recette :

1. Eplucher et couper les carottes en rondelles. Faire cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée
2. Dans un mixeur, déposer les carottes cuites et mixer
3. Dans un saladier mélanger l'oeuf, la purée de carottes, la farine et la levure
4. Ajouter le fromage râpé et le jambon
5. Faire chauffer le gaufrier
6. Déposer une louche de pâte et laisser cuire 3 minutes
7. Servir immédiatement ou faire réchauffer au grille pain





Recettes

Cours de cuisine

28 Mars

Compote pommes-poires :

- 4 pommes golden
- 3 poires
- 100g d'eau
- 1 c. à soupe de miel
- 2 pincées de cannelle

Recette :

1. Éplucher et épépiner les pommes et les poires, puis les découper en petits morceaux.
2. Dans une casserole, mettre les fruits, le miel, la cannelle et y ajouter l'eau
3. Couvrir la casserole et laisser mijoter à feu doux pendant une vingtaine de minutes. Remuer régulièrement.
4. Une fois prêt, mixer le tout et réserver dans un récipient. Laisser refroidir à température ambiante.
5. Mettre au réfrigérateur avant de servir





Recettes

Cours de cuisine

28 Mars

Bowlcake marbré :

- 1 oeuf
- 100g compote de pommes SSA
- 35 farine T-45 ou T-55
- 10g Cacao en poudre non sucré
- 3g levure chimique
- 15g Sucrant (sirop d'agave ou miel)
- 15g poudre de noisettes (option) (remplacer par farine T-45)
- 25g Lait végétal ou non

Recette :

1. Dans un saladier, mélanger la farine, la levure chimique, la poudre de noisettes, le lait et le sucrant
2. Ajouter l'œuf + la compote de pommes
3. Séparer la préparation en deux
4. Dans un des 2 récipients, verser le cacao en poudre et mélanger
5. Dans un bol, verser le contenu des 2 préparations, en alternant : 1 cuillère à soupe de préparation sans cacao puis 1 cuillère à soupe de préparation avec cacao, 1 cuillère à soupe de préparation sans cacao etc..
6. Faire chauffer au micro-ondes 3min30 à puissance max

