
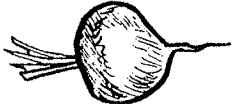






LES 2 RECETTES

de chez «Dommage que j'aie pas faim !»







Galettes de blé aux légumes

Faire tremper la veille (min. 3h) du blé (à germer) cru, moulu grossièrement (au moulin à céréales ou à café) dans de l'eau salée.

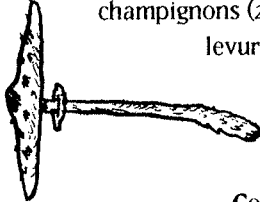
Un début de fermentation se fait : le blé libère son amidon, ce qui procure à la pâte son homogénéité.

Ajouter avant cuisson une bonne quantité de légumes émincés de saison (carottes, poivrons, tomates, aubergines, potimarrons et courges diverses, panais, poireaux, ails, oignons, céleris, navets, etc.) ainsi que des plantes aromatiques variées (thym, laurier, sauge, romarin, serpolet, sarriette, fenouil, coriandre, genièvre, etc.).

Bien mélanger et goûter. Prélever une boule avec une grande cuiller, l'aplatir dans la poêle chaude et huilée, et faire frire chaque face environ 5 minutes, selon les goûts.



Pâté végétal aux champignons sauvages



Ingédients (pour 1kg environ) : pain complet (250g), oignons épluchés (250g), champignons (200g de frais ou 20g de secs), huile d'olive première pression à froid (25ml), huile de tournesol (100ml), levure alimentaire (35g), ail épluché (20g), sel (8g), plantes aromatiques variées et moulignées (3g).

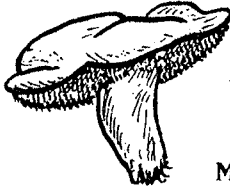
Mouiller le pain en pétrissant avec le sel jusqu'à humidification complète (jeter le surplus d'eau au besoin, pour que le pâté ne soit pas trop liquide).

Couper les oignons et l'ail. Les mettre à cuire dans l'huile pendant une demi-heure à feu doux.

Faire cuire les champignons frais (variés si possible) ou les secs (mis à gonfler pendant une heure dans l'eau tiède) ainsi que les aromates (les mêmes que pour les galettes).

Ajouter le pain trempé aux oignons, faire cuire un quart d'heure en remuant.

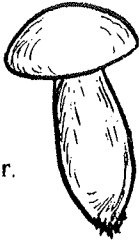
Mouliner le tout en y incorporant la levure alimentaire.



Ajouter les champignons avec leur jus de trempage et de cuisson. Bien mélanger.

Mettre en terrine, lisser et décorer avec champignons, plantes aromatiques variées. Laisser refroidir.



Servir en entrée, avec salade de saison, olives...



Les ingrédients issus d'une agriculture bio, paysanne, locale et solidaire, et d'un commerce éthique, sont intensément recommandés car ils permettent d'envisager un avenir plus serein pour les générations futures.

Bon appétit !

Accueil à la ferme bio-écologique (réseau Accueil Paysan) sur réservation :



Le Mas de Cocagne
Ferme de la Baraque
Chez Pierre Buchberger
Martine et Jonas Nivon
30450 Aujac en Cévennes

Renseignements au 04 66 61 12 77

