

# Quelques recettes...

6 juillet 2020

**Table des matières**

<b>Levain</b>	<b>1</b>
<b>Granola</b>	<b>2</b>
<b>Pancakes</b>	<b>3</b>
<b>Kombucha</b>	<b>4</b>
<b>Pain au levain</b>	<b>6</b>
<b>Tarte au citron</b>	<b>7</b>
<b>Croissants</b>	<b>9</b>
<b>Macarons</b>	<b>11</b>
<b>Pâtes fraîches</b>	<b>12</b>
<b>Brownie</b>	<b>13</b>

# Levain

## Ingredients

*Chaque jour*

50 g de farine de seigle

50 mL d'eau

## Instructions

*Premier jour*

1. Mélanger l'eau et la farine de seigle. On peut utiliser un autre type de farine mais pour une raison qui m'échappe le seigle semble fonctionner beaucoup mieux...
2. Laisser reposer 24h dans un bocal propre, fermé par un tissu lâche (juste pour éviter que des insectes y rentrent) et à température ambiante.

*Les jours suivants*

1. Retirer l'excès de levain pour que le bocal ne soit pas rempli à plus de la moitié.
2. Répéter l'opération chaque jour tant que le levain n'est pas colonisé. Une fois que le levain est lancé il double de volume après six heures ; c'est facile à détecter.

*Prendre soin de son levain*

1. Nourrir (rafraichir) le levain au moins une fois par semaine (ou toutes les deux semaines s'il est au réfrigérateur).
2. Il faut que le levain soit en pleine forme pour faire du pain : penser à le rafraichir une ou deux fois avant de se lancer dans la confection d'un pain, surtout s'il était en hibernation...

# Granola

## Ingredients

430 g de grands flocons d'avoine	huile végétale)
environ 100 g de graines ou noix	une cuillère à café de cannelle
180 g de sirop d'érable (ou de miel)	une cuillère à café de sel
120 g de beurre de coco (ou autre	une pincée d'extrait de vanille

## Instructions

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mélanger les flocons, les noix, la cannelle, l'extrait de vanille et le sel dans un grand bol.
3. Ajouter le sirop d'érable/miel et le beurre de coco fondu puis mélanger jusqu'à ce que les flocons soient tous bien imprégnés.
4. Répartir le mélange sur une plaque de cuisson recouverte d'une feuille de papier sulfurisé.
5. Enfourner entre 20 et 25 minutes à 180°C. À mi-cuisson, mélanger les flocons pour une cuisson plus uniforme. Pour obtenir des gros morceaux après la cuisson, bien aplatir avec une cuillère en bois.
6. Laisser reposer 45 minutes à la sortie du four afin que le mélange refroidisse tranquillement. C'est à ce moment-là que les flocons se lient entre eux.

# Pancakes

## Ingredients

250 g de farine	65 g de beurre
30 g de sucre	une pincée de sel
2 oeufs	300 mL de lait
un sachet de levure traditionnelle	

## Instructions

1. Délayer la levure dans le lait tiédi.
2. Mélanger la farine et le sucre, et ajouter les oeufs entiers puis le beurre.
3. Délayer progressivement avec le lait.
4. Faire reposer au réfrigérateur au moins une heure.
5. Chauffer la poêle à feu moyen-doux. Si la poêle est trop chaude les pancakes seront brûlés avant que leur coeur soit cuit...

# Kombucha

## Ingredients

*Pour lancer le “SCOBY”*

10 g de thé noir

25 à 50 cL de kombucha non pasteurisée

200 g de sucre

*Pour la kombucha*

10 g de thé

200 g de sucre

*Matériel*

1 grand bocal (3 litres)

## Instructions

*Pour lancer le “SCOBY”*

1. Faire bouillir deux litres d'eau et faire infuser le thé une quinzaine de minutes.
2. Retirer les feuilles de thé et ajouter le sucre. Bien mélanger pour que le sucre soit complètement dilué.
3. Laisser le mélange refroidir. Vous pouvez le mettre dans le bocal fermé pour éviter les risques de contamination.
4. Ajouter la kombucha. N'étant pas pasteurisée, elle contient encore les bactéries et levures nécessaires pour former un SCOBY.
5. Laisser reposer à température ambiante, à l'abri de la lumière directe, et couvert d'un linge ou d'un mouchoir. Au bout d'une à trois semaines, une couche translucide va se former à la surface – c'est le SCOBY !

*Première fermentation*

1. Préparez le thé sucré et le laisser refroidir, en suivant les instructions 1 à 3 de la préparation du SCOBY.
2. Mélangez avec un reste de la première fermentation précédente, ou avec une kombucha non pasteurisée si vous utilisez votre SCOBY pour la première fois.
3. Placez le SCOBY au dessus du mélange. Vous pouvez aussi verser le thé sucré directement dans le bocal de la fermentation précédente, sur le SCOBY

si celui-ci est suffisamment mature (au bout de quelques semaines). Il est possible que le SCOBY coule au fond du bocal, c'est parfaitement normal.

### *Seconde fermentation*

1. Versez le résultat de la première fermentation dans des bouteilles propre. Vous pouvez ajouter des fruits séchés ou du jus de fruit pour donner du goût (fleur d'hibiscus ou gingembre par exemple).
2. Laissez fermenter à température ambiante et à l'abri de la lumière pendant une semaine. La boisson va se charger en gaz carbonique et devenir pétillante.
3. Mettre au frais et consommer !

# Pain au levain

## Ingredients

500 g de farine blanche	350 mL d'eau
150 g de levain	10 g de sel

## Instructions

### *Pointage*

1. Mélanger les ingrédients.
2. Pétrir pendant 10 minutes. Si vous avez un robot pétrisseur, faites-le fonctionner à vitesse minimale.
3. Sur un plan de travail fariné.
4. Laisser reposer six à douze heures sous un torchon humide.

### *Façonage*

1. Sortir le pâton délicatement sur un plan de travail fariné.
2. Replier le pâton sur lui-même en tâchant de ne pas perturber les bulles.
3. Mettre le pâton sur un torchon propre, sec et fariné, dans un saladier pour lui donner sa forme finale. La “couture” doit être vers le haut. Recouvrir avec le reste du torchon.
4. Laisser reposer au moins une heure.

### *Cuisson*

1. Préchauffer le four à 240°C. Si vous utilisez une cocotte en fonte, mettez-là à chauffer aussi. Sinon, mettez un plat en bas du four – il servira à assurer l'humidité du four.
2. Sur un plan de travail fariné, sortir délicatement le pâton de son torchon, couture vers le bas.
3. Avec un couteau bien aiguisé, pratiquer les incisions.
4. Enfourner. Si vous utilisez une cocotte, cuire 30 minutes couvercle fermé puis 10 à 20 minutes couvercle ouvert. Sinon, ajoutez de l'eau bouillante dans le plat prévu au moment du préchauffage juste avant d'enfourner et laissez cuire pendant 40 à 50 minutes.



# Tarte au citron

## Ingredients

### *Le sablé*

180 g de farine	75 g de beurre
65 g de sucre glace	3 jaunes d'oeufs

### *Le crémeux au citron*

125 mL de jus de citron	75 g de sucre
-------------------------	---------------

2 oeufs entiers	75 g de beurre
-----------------	----------------

3 jaunes d'oeuf

### *La meringue italienne*

6 blancs d'oeufs	50 cL d'eau
------------------	-------------

180 g de sucre

## Instructions

### *Le sablé*

1. Mélanger la farine, le sucre et le beurre. Ajouter les jaunes d'oeuf et mélanger pour obtenir un boule. Mettre la pâte au réfrigérateur pendant au moins deux heures.
2. Étaler la pâte et la placer dans un moule. Cuire à 150°C pendant 20 minutes.

### *Le crémeux au citron*

1. Mélanger le jus de citron, le sucre, les jaunes et les oeufs dans une casserole. Porter à ébullition et laisser refroidir jusqu'à 30°C.
2. Ajouter le beurre coupé en cubes, puis mixer le tout. Mettre le crémeux au réfrigérateur.

### *La meringue italienne*

1. Battre les blancs en neige.

- 
2. Dans une casserole, mélanger le sucre et l'eau. Chauffer jusqu'à  $121^{\circ}\text{C}$  et ajouter aux blancs en continuant de battre pendant cinq minutes.

*La tarte aux citrons*

1. Étaler le crémeux sur le sablé.
2. Ajouter la meringue italienne. On peut utiliser une poche à douille pour un effet plus professionnel.
3. Passer un chalumeau sur la meringue.
4. Laisser reposer au frais.

# Croissants

## Ingredients

500 g de farine	350 mL de lait
300 g de beurre pour le feuilletage	10 g de levure
60 g de beurre pour la pâte	1 oeuf
60 g de sucre	10 g de sel

## Instructions

### *Préparation de la pâte*

1. Délayer la levure dans le lait tiédi. Mélanger la farine, le sucre, le beurre ramolli et le lait. Pétrir quelques minutes pour obtenir une pâte homogène. Laisser reposer une heure à température ambiante.
2. Malaxer de nouveau pour retirer le gaz puis mettre la pâte au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes (jusqu'à 24h). Il faut refroidir la pâte pour éviter que le beurre fonde.
3. Étaler la pâte sur le plan de travail fariné pour obtenir un carré de 40cm x 40cm environ. Répartir le beurre au milieu du carré, en laissant quelques centimètres de marges.
4. Replier les coins vers le centre, souder les côtés entre eux en humidifiant les bords.

### *Feuilletage*

1. Allonger la pâte au rouleau à pâtisserie, en veillant à bien la fariner des deux côtés. Sans farine, la pâte risque d'accrocher au plan de travail et au rouleau, laissant le beurre découvert.
2. Replier la pâte en trois puis réaliser un quart de tour pour que la pliure soit sur le côté.
3. Remettre la pâte au réfrigérateur une dizaine de minutes pour s'assurer de ne pas laisser fondre le beurre.
4. Recommencer ces étapes deux fois pour obtenir la pâte feuilletée et laisser reposer au frais pendant au moins une heure (jusqu'à 24h).

*Préparation des croissants*

1. Étaler la pâte sur le plan de travail pour former un rectangle de 40cm x 50cm environ. Couper en deux dans le sens de la longueur.
2. Couper des longs triangles (environ 10cm de base pour 20cm de hauteur) dans les deux morceaux de pâte.
3. Rouler les triangles en finissant par la pointe. Humidifier la pointe pour sceller les croissants.
4. À ce stade, on peut congeler les croissants.

*Cuisson*

1. Déposer les croissants sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. S'ils sortent du congélateur, il faut les laisser décongeler quelques heures.
2. Laisser reposer les croissants une heure pour que la levure agisse. On peut les enduire de jaune d'oeuf dilué avec un peu d'eau pour les rendre brillants.
3. Enfourner à 210°C pendant 10 à 15 minutes.

# Macarons

## Ingredients

80 g de sucre blond

80 g de poudre d'amande

80 g de sucre glace

2 blancs d'oeufs

## Instructions

1. Préparer une plaque de cuisson en ajoutant une feuille de papier sulfurisé. Découper la feuille pour qu'elle soit bien à plat.
2. Monter les oeufs en neige, puis ajouter le sucre blond en continuant de battre pour obtenir une meringue française.
3. Mélanger le sucre glace et la poudre d'amande, puis ajouter graduellement à la meringue à l'aide d'une spatule.
4. Préchauffer le four à 140°C en chaleur tournante.
5. Avec une poche à douille, réaliser des ronds sur la feuille de papier sulfurisé. Taper la plaque sur la plan de travail pour retirer les éventuelles bulles d'air.
6. Enfourner pendant 13 minutes.
7. Laisser refroidir quelques minutes sur la plaque puis sur le plan de travail. Une fois complètement refroidies les coques se détacheront facilement.
8. Garnir !

## Pâtes fraîches

### Ingredients

400 g de farine

15 mL d'eau

4 oeufs

une pincée de sel

### Instructions

1. Mélanger les ingrédients et pétrir la pâte pendant quelques minutes.
2. Laisser reposer au moins trente minutes au réfrigérateur.
3. Aplatir et découper la pâte.

# Brownie

## Ingredients

1 tablette de chocolat Nestlé Dessert ou similaire	150 g de beurre salé
	3 oeufs
150 g de sucre	
	50 g de farine

## Instructions

1. Faire fondre le chocolat avec le beurre dans une casserole.
2. Pendant ce temps, mélanger le sucre et les oeufs.
3. Ajouter le chocolat et le beurre fondu.
4. Ajouter la farine.
5. Cuire à 180°C pendant 20 minutes environ, à chaleur tournante si possible.  
Faire le test du couteau : pour une cuisson parfaite le couteau doit ressortir presque propre, mais pas tout à fait...