



# RECETTE

## Les pancakes hivernaux



Hiver



2 personnes



15 minutes



30 minutes



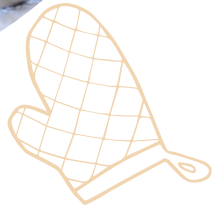
Ingrédients :

- .....
- .....
- .....
- .....



Ustensiles :

- .....
- .....
- .....
- .....



Préparation :

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....



# La recette de citrouille au four



## Ingrédients

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Etape par étape

---

---

---

---

---

---

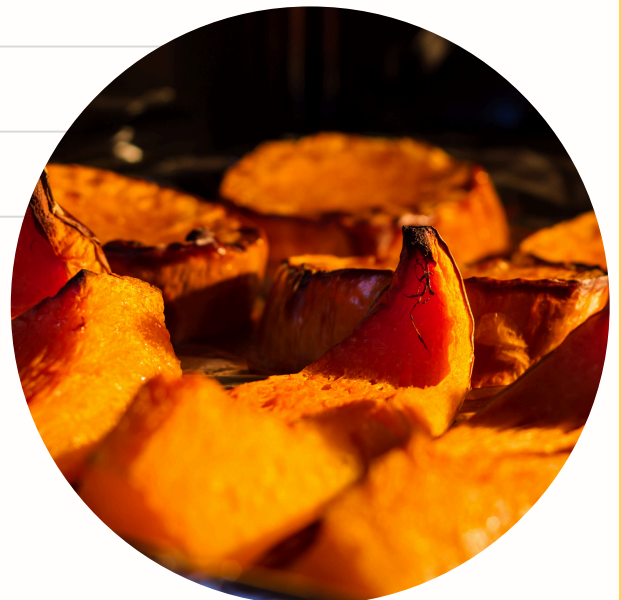
---

---

---

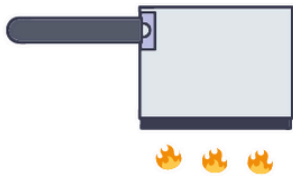
---

---



# FRUIT POCHÉ & granola aux épluchures

## 1 LES FRUITS



Remplir une casserole d'eau aux trois quarts,  
y ajouter le thé et le sucre,  
couvrir et porter à ébullition

Pendant ce temps, laver les fruits,  
puis les éplucher délicatement  
sans les découper ni retirer le pédoncule.

Les déposer délicatement dans la casserole d'eau bouillante,  
baisser le feu et faire mijoter à feu moyen 20 minutes environ,  
jusqu'à ce que les fruits deviennent tendres.

## 2 LE GRANOLA



1 CUILLÈRE À SOUPE  
MIEL



Verser les flocons de céréales, le miel,  
le sel et l'huile  
dans un grand saladier



Découper les épluchures en petits et gros morceaux,  
les ajouter à la préparation et mélanger

Étaler le mélange sur une plaque recouverte de papier cuisson,  
et faire cuire 30 minutes au four à 180°C



**POIREAU** |

## Pitas feuilletés au poireau

8 GALETTES

PRÉPARATION

+ REPOS : 45 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

PAR GALETTE

PÂTE

250 g de farine

½ c. à café de sel

½ c. à café de poivre

GARNITURE

200 g de poireau

60 g d'huile d'olive

1. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel et le poivre. Ajouter 160 g d'eau bouillante, mélanger avec une cuillère à soupe, attendre quelques instants, puis pétrir avec les doigts. Rassembler en boule et pétrir fermement jusqu'à ce que la pâte devienne homogène, collante, mais souple. Diviser la pâte en 8 boules égales, couvrir d'un torchon propre et laisser reposer 20 minutes.
2. Retirer les extrémités du poireau, émincer très finement le blanc et le vert, puis rincer à l'eau froide. Mettre dans un saladier, verser l'huile d'olive, mélanger et réserver.
3. Malaxer un peu les boules de pâte pour les détendre. Fariner légèrement le plan de travail et étaler finement une première boule en disque à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Recouvrir toute la surface de poireau émincé à l'huile d'olive à l'aide d'une cuillère à soupe.
4. Rouler la pâte en un boudin bien serré, puis le rouler sur lui-même en escargot. Étaler cet escargot avec le rouleau à pâtisserie pour former une galette fine.
5. Faire chauffer une poêle à feu moyen, y déposer la galette, laisser dorer 5 minutes, puis retourner et cuire l'autre face. Répéter l'opération pour obtenir 8 galettes.
6. Servir à l'apéritif avec du houmous, ou avec une soupe en hiver ou un gaspacho en été.

La petite astuce



Mélangez le reste de la garniture pour obtenir une huile au vert de poireau, à conserver au réfrigérateur ou dans des bacs à glaçons au congélateur. Utilisez cette huile pour cuire une omelette, faire sauter des pommes de terre, parfumer un crumble salé ou une vinaigrette.

