

NOS RECETTES SALÉES

Chers enfants, chers ados, chers parents,

Nous vous avons concocté des petites recettes saines et faciles à faire seul ou en famille.

Amusez vous bien et surtout bonne dégustation !

Mme Céline Loubet, diététicienne

PATE A PIZZA MAISON

Ingrédients

- 250 g de farine
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 15 cl d'eau
- 2 c. à soupe d'eau tiède
- 1 pincée de sucre en poudre
- 1 sachet de levure sèche ou 15g de levure fraîche
- Sel, poivre, herbes de Provence selon le goût

Préparation

Délayez la levure sèche dans un bol avec les deux cuillères d'eau tiède et la pincée de sucre.

Ensuite, mélangez la farine et le sel dans un saladier puis creusez un puit au centre, et versez-y la levure délayée et l'huile d'olive. Malaxez le tout avec vos mains, en ajoutant progressivement les 15cl d'eau, jusqu'à obtenir une pâte bien lisse et homogène.

Votre pâte est prête lorsqu'elle se décolle des parois du saladier. (Si la pâte colle rajoutez de la farine) Y ajouter les épices et aromates choisis.

Farinez légèrement la pâte de farine, puis recouvrez le saladier avec un torchon propre, et laissez la pâte lever pendant **1 heure** à température ambiante.

Quand la pâte a bien levé, préchauffez le four à 250°C.

Puis sortez la pâte du saladier, pétrissez-la rapidement puis la déposer sur un plan de travail fariné, l'étaler (en disque ou en rectangle) au rouleau à pâtisserie.

Garnissez-la de ce qui vous fait envie : sauce tomate, fromage, jambon...

Faire cuire ~10min à 220°C (à adapter selon l'épaisseur de la pâte) chaleur tournante.

Quand les bords sont dorés, c'est prêt !

Dégustez !

Variante : Vous souhaitez réaliser une pizza sucrée ? Remplacez l'huile d'olive par de l'huile de tournesol à la saveur plus neutre puis garnissez votre pizza avec du chocolat, des bananes....

GALETTES DE LÉGUMES

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 150 gr de pommes de terre (~4 à 5 pommes de terres moyennes)
- 1 courgette moyenne (~200g)
- 2 carottes moyennes (~250g)
- 1 œuf
- 2 c. à soupe farine (~40g)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Assaisonnement : sel, poivre, noix de muscade en poudre ou herbes de Provence

Préparation

Pelez les pommes de terre et coupez-les grossièrement

Faites cuire environ 15 minutes dans l'eau bouillante, égouttez et écrasez-les en purée avec un presse purée ou une fourchette.

Ajoutez l'œuf entier, assaisonnez et mélangez bien

Râpez la courgette et les carottes, et faites-les revenir dans un peu d'huile d'olive pendant environ 5 minutes.

Ajoutez les légumes revenus à votre purée, mélangez bien.

Ajoutez la farine, et incorporez la bien.

Déposez des tas de ce mélange sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé. Si vous avez des cercles vous pouvez former de jolis palets.

Faites cuire 20 min à 220°C, chaleur tournante.

Dégustez !

RECETTE SPÉCIALE ANTI-GASPI : Gnocchis au pain

Ingrédients (pour 4 personnes)

- Poivre, sel, noix de muscade, ...
- 2 œufs
- 200 g. de Farine
- 2 verres de Lait (~40cl)
- 400g de pain sec

Préparation

Découpez le **pain** en formant des petits dés puis intégrez-les au sein d'un saladier.

Ensuite, recouvrez-les avec du lait. Laissez-les tremper pendant **30 minutes** en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que le **pain** ramollisse.

Une fois les petits morceaux de pain bien ramollis, essorez-les légèrement à la main afin d'éliminer le surplus d'humidité.

Ajoutez à cette base de pain ramolli dans un grand saladier, les œufs battus, ainsi que la **farine de blé**...

Mélangez bien le tout à l'aide d'un fouet électrique ou bien manuellement jusqu'à obtenir une **pâte homogène**.

Assaisonnez l'ensemble avec du sel et du poivre, ou d'autres épices comme la noix de muscade à votre convenance puis versez cette pâte sur un plan de travail et pétrissez-la pendant quelques instants.

Munissez-vous d'un petit morceau de cette pâte à l'aide de vos doigts et mains farinés et puis façonnez des **gnocchis** ronds de la taille d'une grosse cerise.

Conseil : Ajoutez de la farine si la préparation colle trop et à l'inverse, un peu de lait, si celle-ci est trop sèche.

A l'aide d'une casserole, faites-y cuire les **gnocchis** dans une **eau bouillante** salée. Pour savoir si les gnocchis sont cuits, attendez que ces derniers remontent à la surface afin de pouvoir les saisir à l'aide d'un **égouttoir**. Déposez-les ensuite au fur et à mesure dans un **plat**.

Dégustez chaud !

Variante : On peut ajouter à la pâte du persil frais haché, du jambon sec ou de la mozzarella râpée pour plus de fondant.