

Les petits sablés

- Pour envi. 60 sablés

300 g de farine, 160 g de beurre très mou, 60 g de sucre cristallisé, 1 sachet de sucre vanillé, 4 jaunes d'oeufs.

- Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients d'une main, aussi brièvement que possible, pour former une boule homogène. Entourez-la de film plastique, placez-la 30 min au frigo.
- Préchauffez le four à 180°C (th 4). Sur un plan fariné, étalez la pâte au rouleau sur 5 mm d'épaisseur. Avec des emporte-pièces, découpez des gâteaux multiformes. Posez-les sur une plaque anti-adhésive.
- Enfournés-les 10 min: ils doivent blondir un peu, rester souple sous le doigt. Ils durcissent en refroidissant

On peut aussi changer leur parfum en ajoutant du chocolat en poudre, de l'extrait de café, des épices en poudre (ex: cannelle) ou encore des fruits secs.



Pains express

Pour 12 petits pains environ

250 g de farine (complète, seigle, céréales,...), 4 petits-suisse, 2 C.à.s d'eau, un peu de sel, 2 oeufs, 1 sachet de levure

- Dans un saladier mettre la farine, faire un puits et ajouter les oeufs, les petits-suisse, la levure et le sel.
- Mélanger le tout avec une cuillère en bois. Ajouter l'eau petit à petit. Ajuster (plus d'eau ou plus de farine si nécessaire)
- Vous obtenez une pâte épais et collante: normal. A l'aide d'une cuillère à soupe façonner des boules et farinez-les.
- Disposez-les sur du papier sulfurisé et faire cuire au four 20-25 min à 200°C.



Quiche Lorraine

- Pour 6 personnes: 1 pâte brisée, 3 oeufs, 40 g de crème fraîche, ½ litre de lait écrémé, 1 c.à.c de noix de muscade en poudre, 200 g de lardons fumés, 200 g de gruyère râpé, sel et poivre.
- Préchauffez le four thermostat 7 et abaissez la pâte dans un moule et la piquez à l'aide d'une fourchette.
- Dans un saladier,mettez les oeufs, le lait, la crème fraîche et la noix de muscade. Salez et poivrez. Mélanger au fouet pour obtenir une préparation homogène.
- Disposez uniformément les lardons crus sur la pâte. Ensuite, versez la préparation. Enfin répartissez uniformément le gruyère râpé.
- Enfournez pendant 20-30 minutes à thermostat 3-4 suivant votre four.



LA
Cuisine
DU
Ptit
CAILLOULU



ALLOCATIONS
FAMILIALES

CAF DU PAYS DE MONTBELIARD



les francas

L'éducation en mouvement !

Cookies au chocolat

- 225g de farine, 110g de beurre mou, 110g de sucre blanc, 110g de sucre de canne, 180g de pépites de chocolat, 1 oeuf, $\frac{1}{2}$ paquet de levure, 1 paquet de sucre vanillé.
- Mettre le beurre et tout le sucre dans un bol et battre le mélange pour qu'il blanchisse
- Ajouter l'oeuf en continuant de battre la mélange.
- Ajouter la farine et la levure en une seule fois et continuer de remuer pour obtenir une pâte homogène.
- Ajouter les pépites de chocolat en travaillant la pâte, éventuellement à la main.
- Sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé former des petits tas de pâte.
- Enfourner la plaque et laisser cuire 8 à 15 minutes à 180°C.



Taboulet libanais

- 1 bouquet de persil plat, 200g de boulgour, 1 citron, 6 Càs d'huile d'olive, 1 petite tomate, sel et poivre.
- Faire cuire et refroidir le boulgour. Laver et ciseler le persil. Mélanger le boulgour et le persil.
- Couper la tomate en morceaux et l'ajouter au boulgour.
- Presser le citron, ajouter le jus et l'huile d'olive et mélanger le taboulet.
- Servir le taboulet dans des verres.



Clafoutis suprême aux cerises

- 5 oeufs, 1 pincée de sel, 130g de sucre en poudre + 1 càc, 80g de farine, 60g + 1 càc , 30cl de lait ou de crème, 300/500g de cerises, 1 sachet de sucre vanillé.
- Battre les oeufs en omelette. Ajoutez le sel, le sucre et mélangez bien. Le mélange doit être moussieux. Ajoutez le beurre fondu, puis la farine, avant de délayer avec la crème.
- Lavez, équeutez les cerises et faites-les revenir 3/5 min à la poêle à feu doux avec la cuillère à café de sucre et de beurre. (Le jus des cerises revenues à la poêle c'est suprême d'où le nom!!).
- Disposez les cerises dans un plat bien beurré avec le jus. Versez la pâte sur les cerises puis faites cuire pendant 25 min à 180°C (th 6).



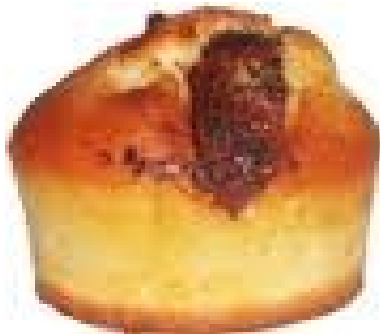
Courgettes farcies légères

- 4 courgettes moyennes, 1 oeuf, 1 gros oignon, 5 ou 6 champignons de Paris frais, 150g d'allumettes de bacon ou de jambon, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, chapelure.
- Préchauffer le four à 180°C. Laver et couper les courgettes en 2 dans la longueur. Les creuser avec une cuillère et garder la chair. Mettre le plat à gratin avec les courgettes vidées au four avec un demi-verre d'eau au fond.
- Pendant ce temps hacher grossièrement au robot les champignons, l'oignon, la chair des courgettes et le bacon.
- Faire revenir le hachis dans une cuillère d'huile d'olive une dizaine de minutes. Ajouter l'oeuf battu pour lier l'ensemble et remuer rapidement.
- Garnir les courgettes avec la farce. Saupoudrer de chapelure et enfourner pour une vingtaine de minutes.



Muffins au Nutella

- 300g de farine, 100g de sucre, 75g de beurre fondu, 1 sachet de sucre vanillé, 2 oeufs, 13 cl de lait, 1 sachet de levure, 1 pincée de sel, Nutella.
- Beurrer les moules et faire fondre le beurre au micro-onde ou à la casserole.
- Casser les oeufs et les battre en omelette
- Mélanger la farine, le sucre, le beurre fondu, le sucre vanillé, la levure, le lait, le sel et les oeufs battus.
- Verser la pâte dans les moules et ajouter une grosse cuillère à café de Nutella dans chaque moule.
- Faire cuire 15 à 20 minutes à 200°C.
- Démouler les muffins mais les laisser dans le papier si on utilise des moules en papier.



Cannelloni aux légumes et 4 fromages

- Cannelloni, 1 petite courgette, 1 petite aubergine, 1 oignon, 4 fromages, du gruyère râpé, ½ pot de yaourt nature, coulis de tomate, poivre, herbes de provences et huile d'olive.
- Couper l'aubergine et la courgette en dés et émincer l'oignon. Les faire revenir dans un peu d'huile d'olive, saler, poivrer et saupoudrer d'herbes. Ajouter la moitié du coulis et laisser une bonne dizaine de minutes jusqu'à ce que les légumes soient moelleux.
- Couper les fromages en bâtonnets de la longueur des cannellonis et les farcir avec un bâtonnet de chaque fromage. Les mettre dans un plat et recouvrir de la sauce aux légumes.
- Préparer la sauce avec le restant de coulis et le yaourt. En recouvrir les cannellonis et parsemer de gruyère râpé.
- Mettre à four chaud (250°C) pendant environ ½ heure.



Pâte à Pizza

- Pour 3 pâtes fines: 500g de farine, 1 sachet de levure de boulangerie express, 1 cuillère à café de sel, $\frac{1}{4}$ de litre d'eau tiède, 1 cuillère à café de sucre.
- Verser la farine dans un grand saladier et y faire un puits. Verser la levure, le sel et le sucre dans un verre doseur. Ajouter $\frac{1}{4}$ de litre d'eau tiède, bien mélanger. Couvrir et laisser reposer 10 minutes.
- Verser le mélange du verre doseur dans le saladier, mélanger à la main. Quand la pâte n'est plus collante pétrir 5 minutes à la main sur une surface farinée. Arroser d'huile d'olive et pétrir encore 5 minutes.
- Laisser reposer au moins 1h sous un linge humide. Après repos, pétrir quelques instant puis diviser la pâte en 3 (on peut en congeler).
- Étaler la pâte sur une surface farinée.
- Badigeonner la pâte et sauce tomates et garnir à sa convenance. Cuire 10 minutes à 220°C.



Brick au thon et poireau

- 6 feuilles de brick, 250g de thon en boîte, 2 poireaux moyens, 1 cuillère à café de curry, 2 cuillère à soupe de crème fraîche, 1 oeuf, sel et poivre.
- Préchauffer le four à 180°C. Emincer les poireaux finement. Les faire cuire à feu doux dans une poêle avec un peu de matière grasse 20 min. Saler et poivrer.
- Dans un saladier émietter le thon, mettre le curry, la crème et l'oeuf. Bien mélanger.
- Couper une feuille de brick en 2. Plier la $\frac{1}{2}$ feuille en 2 dans la sens de la longueur. A 2 cm du bord droit, déposer 1 cuillère à café de mélange au thon, puis par dessus un cuillère à café de poireaux.
- Rabattre le coin inférieur droit qui dépasse, puis former le triangle en rabattant la préparation successivement vers le haut, puis vers le bas, ... etc pour former le triangle.
- Sceller le triangle avec du blanc d'oeuf et les faire cuire 20 min à 180°C.

