

PAELLA

Préparation: 15 mn

Cuisson: 30 mn

1 petit coquelet
2 cuisses de Lapin
4 petites tomates
quelques haricots verts
4 verres de riz
1 oignon
1 petit piment
safran
huile d'olive
gros sel, poivre
1 litre d'eau
Une Poêle à Paella

1. Coupez la viande (coquelet et lapin) morceaux
2. Epluchez l'oignon et les haricots verts
3. Lavez es tomates et le piment
4. Faire dorer les morceaux de viande dans la poêle à paella avec un fond d'huile d'olive chaude
5. Lorsque la viande est dorée de tous cotés, ajouter les légumes : tomates coupées en quartiers, oignon coupé en lamelles, haricots verts coupés à environ 4 cm de longueur, piment coupé en petits morceaux.
6. Faire cuire le tout pendant 4 à 5 minutes avec l'huile d'olive.
7. Salez et poivrez, tournez et mélangez.

Ajouter les 4 verres de riz et tourner avec une spatule.
Lorsque le riz commence à être translucide, ajouter un demi litre d'eau dans la préparation, et porter à ébullition :
Ne pas oublier de mettre le safran en poudre (une petite dose).
Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que le riz absorbe toute l'eau.
Remettre de l'eau pour que le riz soit bien gonflé.
Servir lorsque le riz a absorbé pratiquement toute l'eau :
Ajouter une ou deux branches de romarin dans la préparation.
Si c'est la saison, on pourra également ajouter quelques haricots en grains frais.

PAELLA A L'AFRICAIN

Ingrédients :

1kg de riz long

500g de crevettes et gambas

500g de moules

500g de calamar

500g de viande de bœuf

3 cuisses de poulet

100ml d'huile

3 poivrons (rouge, jaune et vert)

2 oignons

3 tomates concassées

1/2 c.c de safran

1 c.s d'épices paella

5 gousses d'ail

1 botte d'oignon vert

1 botte de persil

1/2 piment vert

1 c.c de poivre

1 c.c de sel (rectifier selon vos goûts)

1/2 cube bouillon

1,5L d'eau (réduire à 1L si vous souhaitez un riz sec)

Préparation:

- Verser l'huile dans une marmite large et faites frire le poulet et la viande.
- Une fois bien dorés, retirez les morceaux de poulet
- Ajouter les oignons coupés finement et le nokoss (ail, persil, oignon vert, piment vert) Laisser cuire 5mn avant d'ajouter la tomate.
- Cuire encore 5mn puis ajouter le riz nettoyé et égoutté et les poivrons coupés en lamelles Cuire 5mn dans ce mélange (le riz doit devenir translucide)
- Couvrir d'eau et ajouter le safran, l'épice spéciale paella, le sel, poivre et le cube bouillon.
- Mélanger puis ajouter les crevettes, gambas, calamar et morceaux de poulet.
- Couvrir et laisser cuire sur moyen 25 à 30mn en

mélangeant de temps en temps Ajouter les moules et laisser sur feu doux 10-15mn.

PAIN

AVANTAGES: bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

INCONVÉNIENTS: renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.

PAIN A HAMBURGER

Préparation : 30 min

cuisson : 15 min

6 personnes

- 1 c.c. de levure boulangère
- 400g de farine
- 1 œuf
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café de sucre
- 1 cuillère à café de sel
- 80 ml d'eau
- 120 ml de lait

1. Mettre tous les ingrédients dans la cuve de votre Machine à Pain (Programme Pâte) ou dans votre pétrin si vous n'en avez pas il est possible de pétrir à la main.
2. Laissez lever la pâte pendant 30 minutes dans un endroit sec (pas besoin si elle a été réalisée en machine à

- pain).
3. Une fois la pâte levée, sur une plaque de four, Formez 6 boules et laissez encore lever dans un endroit sec à couvert.
 4. Vaporisez les petits pains d'eau, parsemez-les de graines de sésame et enfournez les pour à peu près 15 minutes à 200°C. Vous pouvez garnir vos hamburger comme vous le souhaitez.
-

PAIN AU LAIT

- 12 Personnes
- Préparation : 20 min
- Cuisson : 15 min
- Temps de repos : 2 h 15 min

INGRÉDIENTS :

- 400 g de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- 25 cl de lait
- 80 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 30 g de sucre
- 5 g de sel

PRÉPARATION :

- Dans un saladier, versez la farine, la levure, le sucre et le sel puis mélangez.
- Dans un autre saladier, mélangez le jaune d'œuf avec le lait. Faites fondre le beurre et ajoutez-le à ce

mélange.

- Versez petit à petit ce mélange dans le premier saladier. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse.
 - Laissez reposer pendant 1h30 environ.
 - Formez ensuite une douzaine de petits pains, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans un four éteint pendant encore 45 min.
 - Badigeonner les pains avec un peu de lait avec un pinceau.
 - Faites cuire les pains dans un four à 180°C (th.6) durant 15 min.
-

PAIN DE MIE ROULÉ AU NUTELLA

INGRÉDIENTS

1 paquet de pain de mie sans croûte

1 petit pot de Nutella

2 œufs

150 ml de lait

Sucre en poudre

Préparation :

- Prendre une tranche de pain de mie et grasse à un rouleau à pâtisserie, l'étalez le plus possible, et recommencer jusqu'à la fin du paquet.
- Ensuite étalez du Nutella sur les pains de mie et puis roulez et mettre de côté sur une assiette.

- Refaire cette manipulation avec tout le reste des pains de mie.
 - Dans un cul de poule, battre les œufs et le lait.
 - Faire chauffer un peu de beurre dans une poêle et préparez une assiette creuse avec du sucre en poudre.
 - Trempez les roulés dans le mélange œufs-lait puis les faire dorer sur la poêle.
 - Ensuite les roulez dans le sucre.
-

PAIN DE VIANDE

Ingrédients :

- 600 g de boeuf haché maigre
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 oignon coupé en dés
- 50 g de chapelure
- 1/4 tasse de lait
- 2 c. à c. de sauce Worcestershire
- 1 cuillère à café de sauge fraîche hachée
- sel
- 1/4 c. à c. de moutarde moulue
- poivre
- 1 jaune d'œuf
- 2 c. à s. ketchup Heinz

Préparation :

1. Préchauffer le four à 180 ° C. Dans un grand bol, mélanger le boeuf haché, l'ail et l'oignon.
2. Découpez le pain en petits morceaux et ajouter au mélange de boeuf.

3. Ajoutez le lait, la sauce Worcestershire, la sauge, le sel, la moutarde, le poivre et l'œuf au mélange de bœuf. Mélanger jusqu'à ce que les ingrédients soient bien intégrés.
 4. Placez le mélange de boeuf dans un moule non graissé. Formez un pain dans le plat puis étalez le ketchup sur le dessus.
 5. Cuire à découvert 50 à 60 minutes jusqu'à ce que la viande et le jus ne soient plus rose et que le centre du pain ne soit plus rose. Laisser le pain reposer pendant 5 minutes. Retirer le pain du moule et le couper en tranches.
-

PAIN PERDU

- 4 Personnes :
- préparation : 10 min
- Cuisson: 10 min

INGRÉDIENTS :

- 1 pain rassis
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 verres de lait
- 1 noisette de beurre ou 1 c. à soupe d'huile

PRÉPARATION

- Coupez 6 tranches de pain rassis d'environ 1,5 cm d'épaisseur.

- Dans un saladier, battez en omelette les œufs entiers. Ajoutez alors le sucre en poudre, le sucre vanillé et le lait. Fouettez à nouveau jusqu'à obtenir un mélange homogène.
 - Faites tremper le pain dans cette préparation afin de bien l'en imbiber. Retournez les tranches de chaque côté jusqu'à ce qu'elles aient absorbé tout le liquide. Faites chauffer le beurre ou l'huile dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain sur chaque face pendant 5 min.
 - Servez le pain perdu bien chaud, saupoudré de sucre ou accompagné d'une glace vanille et de morceaux de fruits frais.
-

PAIN SANS LEVURE

- 300 g de farine
- 25 cl d'eau tiède
- 1 c. à café de sel

PRÉPARATION

1 Prenez un saladier et versez-y la farine.

2 Ajoutez le sel et versez l'eau peu à peu.

3 Mélangez le tout.

4 Pétrissez pendant quelques minutes jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

5 Répartissez ensuite la pâte en 6 boules et couvrez pour ne

pas laisser apparaître une croûte.

6 Faites chauffer une poêle antiadhésive.

7 Entre-temps, saupoudrez de farine le plan de travail.

8 En utilisant un rouleau à pâtisserie, aplatissez une boule de pâte jusqu'à l'obtention d'une épaisseur de 3 mm.

9 Déposez la pâte sur la poêle et prenez soin de ne pas la percer pour éviter son gonflement. Faites cuire 30 s sur le côté et retournez rapidement sur l'autre côté.

10 Une fois que le pain commence à gonfler, laissez cuire pour 2 min et retournez sur la première face pour obtenir un pain un peu doré.

11 Poursuivez la cuisson jusqu'à épuisement de la préparation.

PAIN SUCRÉ

INGREDIENTS

- 500 g Farine
- 1/2 tasse de sucre
- 1 c-à-s de levure boulanger
- 2 c-à-s de lait en poudre
- 1 Tasse d'eau
- 50 g de beurre
- 2 de beurre

Préparation :

- 1. Mélangez tous les ingrédients avec le mélangeur.
- 2. Couvrir et laisser reposer pendant une heure de temps

- 3. La pâte à doubler de volume
- 4. La dégagez et découper là en patons
- 5. Beurré un moule, disposez les patons
- 6. Badigeonnez d'un mélange (lait et oeuf). 6
- 7. Enfournier pendant 30 minutes à 170 degrés