

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. Enfourner pendant 30 minutes à 170 degrés

PAIN VIENNOIS

Péparation : 10mn

Cuisson : 20 mn

10 personnes:

- 500g de farine
- 8g de sel
- 45g de sucre

- 15g de levure de boulanger
 - 40g de lait
 - 300g d'eau
- 100g de beurre pommade

1. Délayer la levure avec le lait dans un bol.
 2. Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre, la levure mélangée au lait et l'eau.
 3. Ajouter le beurre. Recouvrir d'un torchon humide et laisser reposer une heure.
 4. Façonner des baguettes et les disposer sur une plaque allant au four. Laisser de nouveau reposer pendant 1h30.
 5. Enfourner pendant 20 minutes à 230°.
-

PALMIERS A LA BANANE

Préparation: 20 mn

Cuisson: 15 mn

4 personnes:

1 pâte feuilletée
1 banane (fruit)
sucre roux
cannelle

1. Découpez la banane en fines tranches.
2. Déroulez la pâte feuilletée sur la table et la saupoudrer de cannelle d'abord, ensuite de sucre roux.
3. Disposez les fines tranches de banane sur la pâte en les

espaçant de 2 à 3 cm.

4. Roulez la pâte des 2 côtés jusqu'à ce qu'ils se croisent puis découpez en petites tranches (1 cm env.).

5. Déposez les tranches sur du papier sulfurisé et les mettre 20 min au four préalablement chauffé.

LES CONSEILS DE NINA:

Vous pouvez remplacer la banane par de l'ananas en pensant à bien découper la chair en petits morceaux.

PAMPLEMOUSSE

AVANTAGES: riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

INCONVÉNIENTS: peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.

PANAIS

AVANTAGES: riches en fibres, assez peu calorique, savoureux substitut de la pomme de terre. Bonne source d'acide folique et de potassium.

PANCAKE AUX YAOURT

Ingrédients :

- 150 g de farine de blé
- 1 sachet de sucre vanillé
- 2 œufs frais
- 1/2 sachet de levure chimique (environ 6 g)
- 250 g de yaourt nature (2 pots)
- Huile de tournesol pour la cuisson
- Une pincée de sel fin

Préparation :

1. Tamiser la farine dans un grand saladier.
2. Ajouter le sucre vanillé, la levure chimique et le sel.
3. Faire un puits au centre et y casser les œufs. Ajouter les yaourts.
4. Fouetter le mélange en partant du centre pour incorporer progressivement la farine et obtenir une pâte homogène.
5. Laisser reposer la pâte 30 minutes à température ambiante, sous un torchon propre.
6. Chauffer une poêle antiadhésive à feu moyen et la badigeonner légèrement d'huile de tournesol.
7. Verser une petite louche de pâte et l'étaler délicatement pour former une crêpe.
8. Cuire jusqu'à ce que des bulles apparaissent sur le dessus, puis retourner délicatement avec une spatule.
9. Laisser dorer l'autre côté pendant quelques instants.

PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE

Ingrédients:

- 1 cup de flocons d'avoine (environ 100 g)
- 2 cuillères à s d'amandes
- 1 cuillère à café bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 1/2 cup de lait (de vache, d'avoine, etc.)
- 1 pincée de sel 1 banane
- 2 œufs
- Extrait de vanille

Pour la garniture:

- Sirop d'érable
- Framboises fraîches ou surgelées
- Copeaux de noix de coco

Préparation:

- Mettez les flocons d'avoine dans un robot ménager et mixez.
- Ajoutez les ingrédients secs (bicarbonate de soude, levure, amandes et sel) et mixez.
- Ajoutez la banane, l'œuf, l'extrait de vanille. Mixez une nouvelle fois en ajoutant le lait petit à petit.
- Faites chauffer un appareil à pancakes ou une poêle à feu doux avec une noisette de beurre (ou d'huile).
- Déposez des ronds de pâte. Lorsque des bulles apparaissent, retournez le pancake et laissez-le dorer une ou deux minutes.
- Ajoutez quelques framboises, des copeaux de noix de coco

et bien sûr, du sirop d'érable.

PANCAKES MOELLEUX

Ingrédients :

250 g de Farine de brioche

75 g Sucre

50 g de Beurre

2 Oeufs

40 cl Lait entier

1/2 c à c de bicarbonate

1/2 bouchon de rhum Negrita ou 1 sachet de sucre vanillé

1 pincée de Sel

PRÉPARATION:

Nb: Si vous avez un robot mettre tous les ingrédients et mélangez.

1. Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Ajoutez le sucre, le rhum, ou le sucre vanillé et le sel.

2. Creusez un puits, ajoutez les oeufs, le beurre fondu et un peu de lait puis travaillez la pâte.

3. Mouillez progressivement avec le reste du lait jusqu'à ce que la pâte forme un ruban.

CUISSON :

Faites cuire les pancakes dans une petite poêle beurrée bien chaude. Versez une demi-louche de préparation et faites cuire 2 à 3 minutes le temps que des bulles se forment à la surface. Retournez et faites cuire 2 minutes sur l'autre face.

(ACHETER UN MOULE A PANCAKES PLUS SIMPLE.)

Servir nappé d'une sauce caramels ou Nutella ou confiture ou sucre glace.

Bon appétit !

PAPAYE

AVANTAGES: riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

INCONVENIENT: provoque un dermatite chez les sujets sensibles.