



## Atelier cuisine du 2 décembre 2014 à la SAPHAM

### **Préparation de petits pains riches en fibre**

#### **Soupe de brocolis-coriandre**

#### **Houmous à la betterave rouge**

### **1) Petits pains complet aux graines de lin garni**

#### Ingrédients (pour 1 pain)

- 1 càc de beurre
- 2 càs de graines de lin
- 1 càs de de graines de sésame
- 500 g + 1 càc de farine complète
- 20 g de levure fraîche
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càc de sel

#### 2 Garniture :

- Graine de sésame et graine de pavot
- 3 cuillères à soupe de cerneau de noix + 1 poignée de raisins secs.

#### Préparations :

1. Au préalable (5mn) : tiédir 2,5 dl d'eau à feu doux dans un poêlon.
2. Versez 1dl d'eau tiède dans un bol et émiettez-y la levure fraîche. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit entièrement diluée.
3. Mélangez 500 g de farine intégrale avec les graines de lin et 1càc de sel dans un saladier. Formez un puits au milieu et versez-y la levure diluée.
4. Ramenez un peu de farine dans le puits et mélangez-la à la levure diluée. Versez le reste de l'eau tiède par-dessus et incorporez-y encore un peu de farine. Laisser reposer la préparation pendant 10 min.
5. Mélangez bien le tout jusqu'à obtention d'une boule de pâte.
6. Farinez le plan de travail et pétrissez-y énergiquement la pâte durant 10 min. Couvrez-la d'une essuie de cuisine et laissez la lever à température ambiante pendant 30 min.
7. Pétrissez à nouveau la pâte. Portionnez la pâte pour en faire des petits pains.
8. couvrez-la à nouveau avec l'essuie de cuisine. Poursuivez le levage de la pâte pendant 30min.
9. À l'aide d'un couteau pointu, faites une incision dans le sens de la longueur sur le dessus de la pâte. Badigeonnez le dessus du pain d'huile d'olive et saupoudrez de gros sel et de graines de sésame grillées et graines de pavot pour un petit pain
10. Pour l'autre petit pain, garnissez de noix et de raisins secs.
11. Déposer les pains sur plaque de cuisson recouverte de papier de cuisson.
12. Faites cuire le pain dans un four préchauffé à 220°C pendant 30 min.
13. Démoulez et laissez refroidir.



## Atelier cuisine du 2 décembre 2014 à la SAPHAM

### 2) Ciabatta aux olives, feta et aux herbes méditerranéennes.

#### Ingrédients (pour 2 pains)

20 g de levure  
450 g de farine demi-gris  
250 g de feta  
15 olives dénoyautées (vert, noir, violette,...)  
4cà soupe d'huile d'olive  
2càc d'origan séché  
1 càc de romarin séché  
1càc de sel

#### Préparation :

1. Au préalable (5mn) : tiédir 2,5 dl d'eau à feu doux dans un poêlon.
2. Versez 1dl d'eau tiède dans un bol et émiettez-y la levure fraîche. Mélangez jusqu'à ce qu'elle soit entièrement diluée.
3. Mélangez la farine et le sel dans un saladier. Formez un puits au milieu et versez-y la levure diluée et l'huile d'olive. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte.
4. Farinez le plan de travail et pétrissez-y la pâte pendant 5 min jusqu'à ce qu'elle soit élastique. Remettez-y la dans le saladier. Couvrez la d'un essuie de cuisine et laissez lever à température ambiante pendant 45min.
5. Entre temps, mélangez l'origan et le romarin, la feta et émincez les olives.
6. Pétrissez la pâte levée avec les herbes séchées et les olives.
7. Farinez la pâte levée avec les herbes et les olives.
8. Farinez le plan de travail et abaissez-y la pâte jusqu'à une épaisseur d'1,5cm. Pliez-la en carré en ramenant les côtés vers le centre
9. Étalez la pâte en petit rectangle sur une plaque de papier de cuisson.
10. Cuire dans le four préchauffé à 200°C pendant 25 min.
11. Laisser refroidir.

### **3) Houmous de betteraves**

Ingrédients :

- 400 de betterave rouge cuite
- 1 boîte de pois chiches égouttés (400 g)
- 2 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- 3 gousses d'ail pilées
- 1 cuillère à soupe de jus de citron frais
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge



Préparation :

- Découpez la betterave épluchée en morceaux.
- Mixez-les avec les pois chiches égouttés, l'ail, le jus de citron, le tahin, le cumin avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Versez l'houmous dans une coupelle. Ajoutez l'huile d'olive restante.

### **4) Potage au brocolis- coriandre**

Ingrédients (4 personnes)

- 1kg de brocolis
- 2 petites pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 3 cuillères à soupes de coriandre hachée finement
- 1 cube de bouillon de légume
- 1 litre d'eau

Préparation :

- Laver, couper les brocolis en petit bouquet
- Peler et hacher l'oignon et l'ail
- Faire suer les légumes dans une casserole avec 1càs d'huile d'olive
- Ajouter la coriandre (frais et en poudre), les pommes de terres, laisser cuire 2 minutes.
- Ajouter l'eau bouillante, porter à ébullition, laisser cuire à feux doux pendant 20 min.
- Après cuisson, mixer la soupe.
- Assaisonner de sel, poivre.