

NIVEAU : FACILE

BEURRE PARFUMÉ

FICHE RECETTE N°001



QUANTITÉ
1plaquette

PRÉPARATION
5min

REPOS
30min

CUISSON
0 min

INGRÉDIENTS

250g de beurre
Chips de sarrasin
Thym

PRÉPARATION

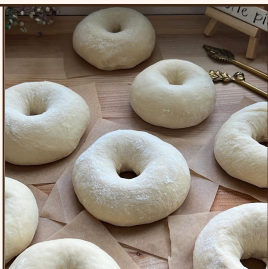
- Sortir en avance le beurre pour qu'il devienne pommade
- Hachez ou écrasez le paquet de chips
- en garder un petit peu
- Malangez le beurre avec 3cas de thym puis rajoutez les chips
- Moulez le beurre dans du papier sulfurisé puis déposez 30min au frais
- Avant de servir saupoudrez du reste de chips de sarrasin

BON APPÉTIT !

NIVEAU : FACILE

BAGELS MAISONS

FICHE RECETTE N°002



QUANTITÉ

4 bagels

PRÉPARATION

10min

REPOS

0h

CUISSON

20/25min

INGRÉDIENTS

200gr de farine

250gr de yaourt grec

5g de sel

5gr de levure chimique

1 oeuf

du comté râpé

PRÉPARATION

- Dans un saladier, mélangez la farine la levure et le sel
- Rajoutez le yaourt et pétrissez
- Formez 4 boules puis 5 bagels
- Déposez sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Badigeonnez d'oeuf puis déposez le comté
- Enfournez pour 20/25min à 200°C four chaud

BON APPÉTIT !

NIVEAU : FACILE

SALADE FRAICHEUR

FICHE RECETTE N°003



QUANTITÉ

4/6 personnes

PRÉPARATION

15 min

REPOS

15/20min

CUISSON

15min

INGRÉDIENTS

250gr d'haricots verts frais

250gr de jeunes pousses

Cranberries et graines

Huile d'olive et sirop d'Érable

Sel et poivre

2 pommes

PRÉPARATION

- Faites cuire les haricots verts 10/15min dans l'eau bouillante
- Egouttez et laissez refroidir
- Rincez et coupez les pommes
- Mélangez à la roquette, puis rajoutez les haricots les cranberries et les graines
- Versez un verre d'huile d'olive et la même quantité de sirop d'érable dans un saladier
- Fouettez le mélange jusqu'à ce qu'il épaississe
- Rajoutez le caramel à la salade et terminez par un peu de sel et de poivre

BON APPÉTIT !