
Mes recettes

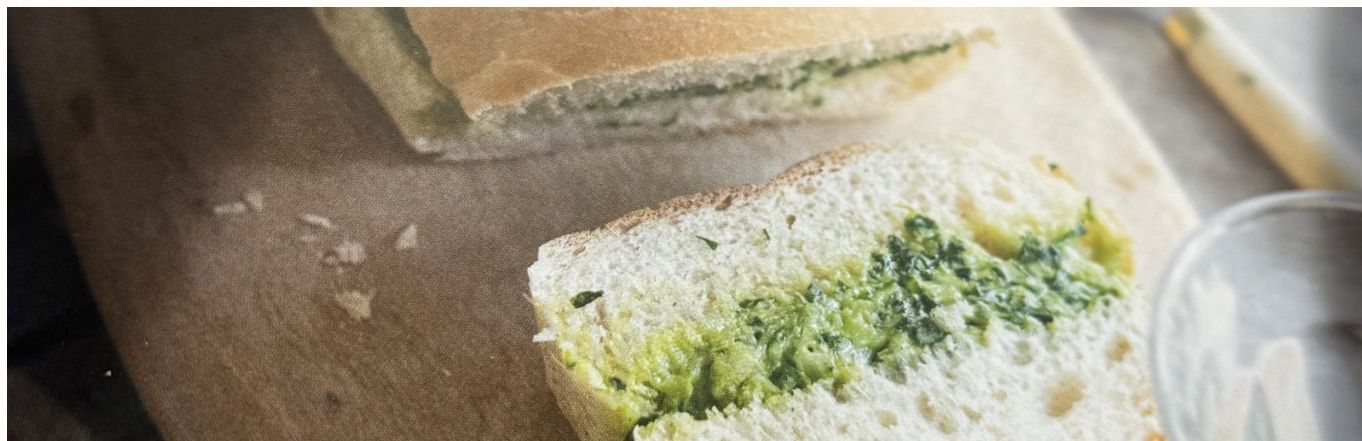
Pains, viennoiseries & plats

SOMMAIRE

Préfou	2
Bretzels	3
Petites baguettes noires au sésame	4
Petits pains feuilletés	5
Ficelles à la mimolette	6
Pains burger	7
Pains roulés au pavot	8
Pain muesli	9
Pain d'épices	10
Gua baos CHINE	11
Pitas MOYEN-ORIENT	12
Chapatis INDE	13
Pain polaire NORVÈGE	14
Petits pains à la semoule MAROC	15
Fondue savoyarde	16
Flammekueche	17
Gressins	18
Lingot auvergnat	19
Kouign-amann	20
Joue de bœuf, betteraves & poivrons	21

Préfou

Pour 2 pains • Préparation : 30 min • Repos : 2 h + 30 min • Cuisson : 15 min + 5 à 7 min



INGRÉDIENTS

POUR LES PAINS BLANCS

- 250 g de farine
- 150 g d'eau
- 20 g de beurre mou
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à c. de sel
- 10 g de levure fraîche de boulangerie

POUR LA GARNITURE AU BEURRE D'AIL

- 100 g de beurre salé mou
- 4 gousses d'ail émincées
- 1 bouquet de persil frais ciselé

PRÉPARATION

POUR LES PAINS BLANCS

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez l'eau, le sel, le sucre, la farine et la levure émiettée. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis 4 à 6 min à vitesse 2. Ajoutez le beurre au milieu du deuxième temps de pétrie.
2. Formez une boule, couvrez le bol et laissez pousser la pâte pendant 1 à 2 h jusqu'à ce qu'elle double de volume, en faisant un rabat au bout de 1/2 h, puis un autre au bout de 1 h. Rabattez légèrement la pâte et divisez-la en deux pâtons de même poids.
3. Façonnez deux baguettes. Aplatissez-les légèrement au rouleau, puis déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Couvrez et laissez reposer 30 min. Préchauffez le four à 200 °C.
4. Lorsque les pâtons ont bien gonflé, enfournez les baguettes pendant environ 15 min en prenant garde à ce qu'elles ne colorent pas. Sortez-les du four et laissez-les refroidir complètement sur une grille.

POUR LA GARNITURE AU BEURRE D'AIL

5. Mixez le beurre avec l'ail et le persil.
6. Découpez les baguettes en deux dans le sens de la longueur et badigeonnez généreusement de beurre d'ail deux moitiés de baguettes. Refermez avec les autres moitiés. Détaillez chaque baguette en tranches d'un gros centimètre sans l'entailler complètement (les tranches doivent tenir entre elles).
7. Filmez les baguettes avec du film alimentaire et conservez au frais jusqu'au moment de servir. Au moment de servir, préchauffez le four à 180 °C et enfournez les baguettes 5 à 7 min. Servez chaud.

Bretzels

Pour 8 bretzels • Préparation : 35 min • Repos : 1 h 30 • Cuisson : 18 à 23 min



INGRÉDIENTS

POUR LES BRETZELS

- 500 g de farine
- 150 g d'eau
- 150 g de lait
- 1 sachet de levure fraîche de boulangerie
- 40 g de beurre demi-sel mou
- 10 g de sel
- Fleur de sel
- 1 jaune d'œuf

POUR L'EAU DE CUISSON

- 1 l d'eau
- 10 g de sel
- 55 g de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- 1.** Faites tiédir l'eau et le lait puis ajoutez-y la levure et laissez reposer 10 min.
- 2.** Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez la farine, le sel, le mélange lait-eau-levure et le beurre. Pétrissez la pâte 5 à 7 min à vitesse 1 puis couvrez le bol et laissez gonfler la pâte pendant 1 h 30 environ. Elle doit doubler de volume.
- 3.** Préchauffez le four à 200 °C. Détaillez la pâte en huit boules. Formez des boudins de pâte puis façonnez les bretzels.
- 4.** Préparez le bain avec l'eau, le sel et le bicarbonate. Plongez chaque bretzel dans le bain bouillant pendant 3 min environ puis déposez-les les uns après les autres sur une plaque de cuisson couverte de papier sulfurisé.
- 5.** Badigeonnez-les de jaune d'œuf préalablement fouetté avec un peu d'eau, saupoudrez de fleur de sel et enfournez-les 15 à 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez-les refroidir sur une grille.

Petites baguettes noires au sésame

Pour 2 petites baguettes

• Préparation : 15 min • Repos : 1 h + 1 h 30 + 30 min + 1 h 30 • Cuisson : 20 min



INGRÉDIENTS

- 350 g de farine T65
- 225 g d'eau
- 70 g de levain
- 2 g de levure de boulanger fraîche
- 7 g de sel
- 15 g de charbon végétal
- 50 g de graines de sésame blond

PRÉPARATION

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez l'eau et la farine. Mélangez 3 min à vitesse 1. Couvrez la cuve et laissez reposer 1 h (autolyse).
2. Ajoutez le levain, la levure émiettée, le charbon végétal et le sel et mélangez 3 min à vitesse 1, puis 3 à 5 min à vitesse 2.
3. Formez une boule, couvrez et laissez pousser 1 h 30 (pointage) en faisant un rabat au bout de 1/2 h, puis un autre au bout de 1 h.
4. Quand la pâte a doublé de volume, déposez-la sur un plan de travail fariné. Divisez-la en deux pâtons à l'aide d'un coupe-pâte. Façonnez-les rapidement en forme allongée. Couvrez avec un linge et laissez reposer 30 min (détente).
5. Versez les graines de sésame dans un petit plateau. Façonnez les deux pâtons en baguette. Humidifiez les côtés, suture (clé) au-dessus, avec un pinceau ou un vaporisateur d'eau. Roulez-les délicatement dans les graines d'un côté et d'un autre et déposez-les sur l'autre plaque, suture au-dessus.
6. Placez les deux pâtons sur une couche ou un linge fariné, suture en dessous, en pliant la toile en accordéon de façon à maintenir les pâtons. Couvrez d'un linge et laissez pousser 1 h 30.
7. Préchauffez le four à 260 °C, en plaçant à l'intérieur une pierre à pain ou, à défaut, une plaque de cuisson, et, en dessous, la lèchefrite.
8. Donnez deux coups de lame à chaque baguette et enfournez rapidement à l'aide d'une planchette (paline), puis versez un verre d'eau dans la lèchefrite. Refermez rapidement la porte du four. Laissez cuire 20 min. Laissez refroidir sur une grille.

Petits pains feuilletés

Pour 6 à 8 petits pains

• Préparation : 30 min • Repos : 20 à 30 min + 2 h + 30 min à 1 h • Cuisson : 15 à 20 min



INGRÉDIENTS

- 350 g de farine T55 + 30 g
- 180 g d'eau + 30 g d'eau tiède
- 130 g de beurre à feuilletage froid (ou beurre sec 84 % MG)
- 100 g de beurre mou
- 10 g de levure fraîche de boulangerie
- 8 g de sel fin
- 5 g de sucre
- Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez les 30 g d'eau tiède, les 30 g de farine, la levure émiettée et le sucre (poolish). Laissez la levure s'activer 20 min.
2. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez l'eau, le sel, la farine et la polish. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis 4 à 6 min à vitesse 2. Ajoutez 70 g de beurre mou au milieu du 2nd temps de pétrie. Couvrez le bol et laissez pousser la pâte pendant 30 min à température ambiante. Faites un rabat, recouvrez-la et placez-la 2 h au réfrigérateur.
3. Sortez le beurre à feuilletage du réfrigérateur. Aplatissez-le au rouleau pour qu'il prenne la forme d'un carré de 10 cm environ. Étalez la pâte au rouleau sur un plan fariné. Placez le beurre au centre et refermez la pâte comme une enveloppe en réunissant les côtés au centre.
4. Étalez au rouleau sous la forme d'un long rectangle. Pliez la pâte en 3 en la rabattant comme un portefeuille (tour simple). Tournez-la d'un quart de tour, soudure à droite. Étalez-la en long rectangle et pliez-la en portefeuille. Couvrez et laissez 30 min au réfrigérateur.
5. Sortez la pâte et étalez-la en rectangle sur un plan fariné, soudure à gauche. Faites un tour double : rabattez les deux côtés au centre, puis pliez le pâton en deux. Étalez-en un grand carré de 3 à 4 mm d'épaisseur.
6. Découpez des bandes de 2 à 3 cm et roulez-les bien serrées sur elles-mêmes en escargot. Placez-les sur une plaque de cuisson dans des cercles à pâtisserie de 3 à 4 cm de haut et de 6 cm de large environ ou dans des moules à muffins. Laissez pousser sous un linge 30 min à 1 h. Préchauffez le four à 200 °C.
7. Enfournerez les pains pendant 15 à 20 min.
8. Dans une casserole, faites fondre les 30 g de beurre restant sans le faire colorer. Écumez la surface pour le débarrasser des impuretés : vous obtenez un beurre clarifié. À la sortie du four, démoulez les pains sur une grille. Badigeonnez-les de ce beurre clarifié et parsemez-les de fleur de sel. Dégustez tiède.

Ficelles à la mimolette

Pour 5 à 6 ficelles • Préparation : 20 min • Repos : 1 h 30 + 15 min + 1 h • Cuisson : 15 min



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine T65 à 80
- 350 g d'eau
- 100 g de levain rafraîchi
- 5 g de levure fraîche de boulangerie
- 75 g de beurre mou
- 9 g de sel
- 200 g de mimolette jeune grossièrement râpée

PRÉPARATION

1. Mettez dans l'ordre, dans le bol d'un robot pétrisseur, le sel, l'eau, la farine, le beurre mou, le levain et la levure émiettée. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis encore 5 à 7 min à vitesse 2. En fin de pétrissage, ajoutez 150 g de mimolette râpée (réservez-en 50 g).
2. Couvrez le bol et laissez pointer pendant 1 h 30 dans un endroit tiède. Au bout de 1/2 h, faites un rabat. Faites deux autres rabats toutes les 30 min.
3. Farinez un plan de travail et déposez la pâte. Divisez-la en 8 pâtons à l'aide d'un coupe-pâte et façonnez-les en boules. Couvrez et laissez reposer 15 min. Façonnez les pâtons en ficelles et placez-les sur deux plaques recouvertes de papier sulfurisé, soudure au-dessous.
4. Couvrez et laissez pousser 1 h. Préchauffez le four à 250 °C, en plaçant à l'intérieur une pierre à pain ou, à défaut, une plaque de cuisson, et, en dessous, la lèchefrite.
5. Passez un pinceau humide sur les ficelles. Parsemez-les du reste de mimolette. Faites glisser une première fournée sur la pierre à pain, avec la feuille de papier sulfurisé, puis versez un bol d'eau chaude dans la lèchefrite. Refermez rapidement la porte du four. Au bout de 10 min, baissez le four à 220 °C et poursuivez la cuisson 5 min. Recommencez avec la deuxième fournée.
6. Laissez refroidir le pain sur une grille.

Pains burger

Pour 6 burgers • Préparation : 20 min • Repos : 2 h 30 • Cuisson : 15 min



INGRÉDIENTS

- 400 g de farine
- 250 g de lait tiède + un peu pour la finition
- 12 g de levure fraîche de boulangerie
- 1 œuf
- 20 g de sucre
- 8 g de sel
- 40 g de beurre mou
- 50 g de graines de pavot

PRÉPARATION

- 1.** Dans un bol, mélangez la levure et le lait et réservez 10 min.
- 2.** Dans le bol d'un robot pétrisseur, mélangez 3 min à vitesse 1 la farine, l'œuf, le sucre et le sel. Ajoutez le lait et la levure, puis mélangez 3 min à vitesse 2 et ajoutez le beurre mou. Pétrissez 5 min à vitesse 3.
- 3.** Couvrez et laissez lever la pâte pendant 1 h 30 en faisant un rabat au bout de 1 h.
- 4.** Déposez la pâte sur un plan fariné. Divisez-la en 6 pâtons de 120 g environ. Boulez les pâtons et déposez-les sur une plaque couverte de papier sulfurisé, puis laissez-les pousser 1 h.
- 5.** Préchauffez le four à 180 °C en plaçant une grille et, en dessous, la lèchefrite. Badigeonnez les pains de lait avec un pinceau et parsemez de pavot.
- 6.** Enfournez 15 min en versant un bol d'eau chaude dans la lèchefrite. Laissez refroidir sur une grille.

Pains roulés au pavot

Pour 5 pains • Préparation : 30 min • Repos : 1 h + 1 h + 1 h • Cuisson : 20 à 25 min



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine T65
- 300 g d'eau tiède (25 °C)
- 7 g de levure sèche de boulangerie
- 80 g + 10 g de miel
- 9 g de sel
- 30 g de lait en poudre
- 45 g de beurre mou non salé
- 15 g de mélasse noire de canne à sucre
- 30 g de pavot

MATÉRIEL

- Une plaque de moules à muffins

PRÉPARATION

1. Dans la cuve d'un robot pétrisseur, délayez la levure et les 80 g de miel dans l'eau et laissez la levure s'activer 30 min. Quand le mélange est mousseux, ajoutez la farine, le sel, le lait en poudre et le beurre mou. Pétrissez pendant 3 min à vitesse 1, puis 5 min à vitesse 2.
2. Divisez la pâte en deux. Boulez-en une partie. Huilez-la légèrement et laissez-la reposer 1 h à température ambiante (pointage) dans un bol couvert.
3. Laissez l'autre partie dans le bol, ajoutez la mélasse noire et 15 g de graines de pavot et pétrissez à vitesse 1 jusqu'à ce que la mélasse soit bien incorporée : la pâte doit avoir une couleur brune uniforme. Boulez, huilez légèrement et laissez reposer 1 h (pointage).
4. Déposez les pâtons sur un plan fariné. Étendez-les au rouleau en deux rectangles de même taille de 5 mm d'épaisseur. Superposez les deux pâtes en les humectant légèrement d'eau au besoin si elles n'adhèrent pas, en parsemant des graines de pavot sur une des pâtes.
5. Divisez le rectangle verticalement dans le sens de sa longueur et superposez les deux pâtons. Saupoudrez de graines de pavot et étendez de nouveau au rouleau pour obtenir un rectangle d'environ 20 cm de large. Uniformisez au besoin le rectangle à l'aide d'un coupe-pâte.
6. Roulez la pâte sur elle-même sur sa largeur en un rouleau bien serré. Découpez le rouleau en tronçons de 3 à 4 cm d'épaisseur et disposez-les dans les moules à muffins légèrement huilés. Laissez pousser encore 1 h (apprêt).
7. Préchauffez le four à 200 °C. Réchauffez légèrement le miel restant afin de le rendre liquide. Badigeonnez les pains de miel. Enfournes 20 à 25 min. Démoulez sur une grille.

Pain muesli

Pour 1 pain • Préparation : 20 min • Repos : 1 h 30 + 1 h • Cuisson : 30 à 40 min



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine d'épeautre T80
- 300 g de lait entier
- 100 g de levain rafraîchi
- 7 g de levure fraîche de boulangerie
- 9 g de sel
- 150 g de muesli
- 50 g de flocons d'avoine
- 30 g de miel
- 100 g de raisins secs

MATÉRIEL

- Moule à cake de 26 à 28 cm antiadhésif ou légèrement huilé

PRÉPARATION

1. Mettez dans l'ordre, dans le bol d'un robot pétrisseur, le sel, le lait, le miel, la farine, le levain et la levure émietlée. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis encore 5 à 7 min à vitesse 2. À la fin de la pétrie, ajoutez le muesli et les raisins secs. Mélangez.
2. Couvrez le bol et laissez pointer pendant 1 h 30 dans un endroit tiède. Au bout de 1/2 h, faites un rabat. Faites deux autres rabats toutes les demi-heures.
3. Beurrez légèrement le moule à cake. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et, sans la dégazer, façonnez-la en bâtard à la taille du moule. Placez le pâton dans le moule. Couvrez et laissez pousser 1 h.
4. Préchauffez le four à 250 °C en plaçant à mi-hauteur une grille et en dessous, la lèchefrite.
5. Humectez le dessus du pâton avec un peu d'eau à l'aide d'un pinceau et couvrez de flocons d'avoine. Enfourez le pain sur la grille et versez un bol d'eau dans la lèchefrite. Au bout de 15 min, baissez le four à 230 °C.
6. Entre 15 et 25 min plus tard, quand le pain est cuit, sortez-le du four. Laissez-le refroidir 5 min dans le moule avant de le démouler sur une grille.

Pain d'épices

Pour 1 pain d'épices • Préparation : 15 min • Repos : 24 h • Cuisson : 50 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de seigle
- 200 g de miel de châtaignier
- 175 g d'eau
- 50 g de sucre roux (cassonade ou muscovado)
- 10 g de levure chimique (1 sachet)
- 5 g de bicarbonate
- 10 g d'épices à pain d'épices ou 30 g de badiane (anis étoilé), 2 bâtons de cannelle, 1 c. à c. de cannelle, 1 c. à c. de gingembre, 1 c. à c. de muscade, 1/2 c. à c. de clous de girofle
- 60 g d'écorces d'orange confite
- 1 g de sel

MATÉRIEL

- 1 moule à cake de 20 cm

PRÉPARATION

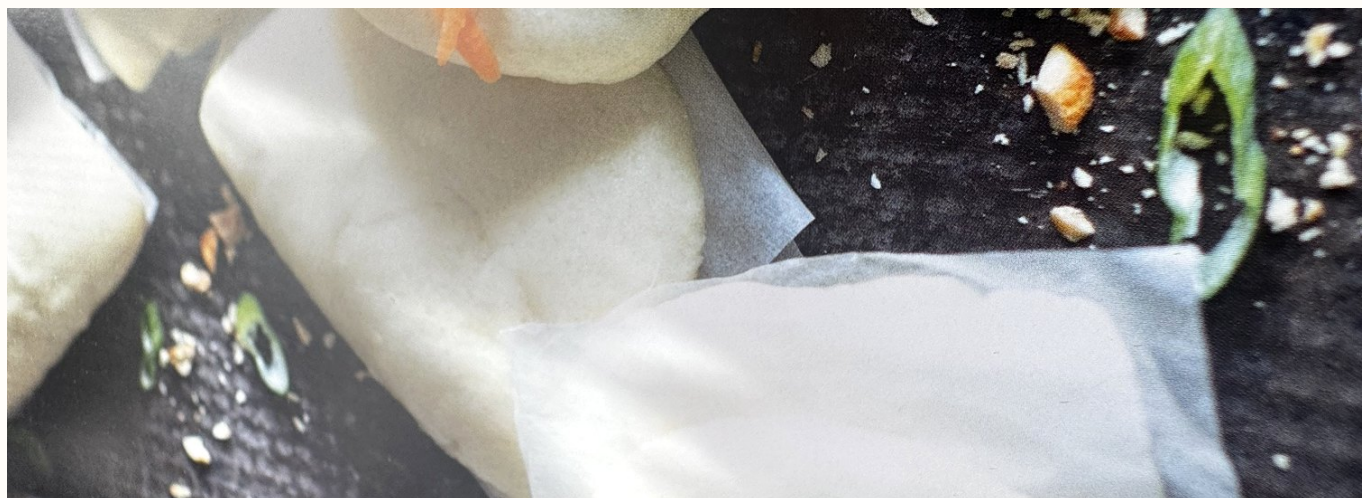
1. La veille, portez l'eau et le miel à ébullition. Hors du feu, ajoutez les épices et les écorces d'orange. Laissez infuser 24 h.
2. Le lendemain, préchauffez le four à 180 °C. Filtrez l'eau épicée au miel.
3. Dans un saladier, mélangez la farine de seigle, le sel, le bicarbonate, la levure chimique et le sucre. Faites un puits et ajoutez l'eau et le miel. Mélangez pour obtenir une pâte homogène.
4. Beurrez un moule à cake. Versez-y la pâte et enfournez en baissant le four à 160 °C pour 50 min.
5. Démoulez le pain d'épices et enveloppez-le dans un film alimentaire, pour qu'il garde tout son moelleux et son humidité. Conservez-le ainsi 3 ou 4 jours avant de le déguster, le temps que les arômes se développent.

Gua baos

CHINE

Pour 6 gua baos

• Préparation : 30 min • Repos : 1 h 30 à 2 h + 20 min + 1 h • Cuisson : 10 min + 40 min



INGRÉDIENTS

- 300 g de farine T65
- 150 g de lait 1/2 écrémé
- 1 c. à c. de levure de boulanger déshydratée (3 g)
- 1 c. à c. de levure chimique
- 20 g de sucre
- 1 g de sel

POUR LA GARNITURE

- 300 g de poitrine de porc
- 2 gousses d'ail émincées
- 1 c. à s. de gingembre râpé
- 1 c. à c. de 5 épices
- 1/2 c. à c. de cannelle
- 1 étoile de badiane
- 10 cl de vinaigre de riz
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl d'eau
- 1 c. à s. de sucre de canne
- 1 c. à s. d'huile

POUR SERVIR

- 20 g de cacahuètes grillées et salées, grossièrement concassées
- Kimchi (chou fermenté) ou crudités
- Quelques feuilles de coriandre

PRÉPARATION

POUR LES GUA BAOS

1. Dans le bol d'un robot pétrisseur, versez le lait, la farine, le sel, le sucre et les levures. Pétrissez 5 à 6 min à vitesse 2 pour obtenir une pâte bien souple. Couvrez le bol et laissez pousser 1 h 30 à 2 h (pointage).
2. Déposez la pâte sur un plan de travail fariné. À l'aide d'un coupe-pâte, divisez-la en six pâtons et boulez-les légèrement. Couvrez et laissez reposer 20 min.
3. Découpez 12 carrés de papier sulfurisé de 10 cm de côté. À l'aide d'un rouleau, formez avec chaque pâton un ovale de 16 cm sur 8. Placez un carré de papier sulfurisé sur une moitié et repliez l'ovale. Déposez le bao sur un autre carré de papier.
4. Disposez les bao et leur papier dans le panier d'un cuit-vapeur et laissez pousser 1 h (apprêt). Faites cuire les bao à la vapeur pendant 10 min à chaleur douce pour qu'ils n'éclatent pas.

POUR LA GARNITURE

5. Retirez la couenne de la poitrine de porc et découpez-la en tranches de 1 cm d'épaisseur. Dans une cocotte, faites dorer la poitrine dans l'huile, puis ajoutez tous les autres ingrédients. Laissez mijoter à couvert environ 40 min. Mouillez d'eau au besoin. La viande doit être fondante et caramélisée.

POUR SERVIR

6. Déposez à l'intérieur de chaque bao un morceau de poitrine caramélisée, un peu de kimchi ou de crudités, quelques feuilles de coriandre et des cacahuètes concassées.

Pitas

MOYEN-ORIENT

Pour 10 pitas • Préparation : 15 min • Repos : 2 h + 30 min à 1 h + 10 min • Cuisson : 30 min



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine
- 350 g d'eau
- 8 g de levure sèche de boulangerie
- 20 g de sucre
- 9 g de sel
- 20 g d'huile d'olive

PRÉPARATION

- 1.** Dans le bol d'un robot pétrisseur muni d'un crochet, délayez la levure dans l'eau. Ajoutez la moitié de la farine et le sucre. Pétrissez à vitesse 1 pendant 2 min, simplement pour incorporer les ingrédients. Laissez reposer 20 min.
- 2.** Ajoutez le reste de la farine et le sel. Pétrissez 3 min à vitesse 1, puis 5 à 7 min à vitesse 2. Ajoutez l'huile 3 min avant la fin du pétrissage.
- 3.** Couvrez le bol et laissez pointer 2 h dans un endroit tiède en faisant deux rabats pendant le pointage.
- 4.** Déposez la pâte sur un plan de travail fariné et façonnez en 10 petites boules de 100 g chacune. Laissez reposer 30 min à 1 h sous un linge humide.
- 5.** Étalez finement la pâte au rouleau ou à la main pour former des disques de 2 à 5 mm d'épaisseur. Laissez-les reposer sur une plaque ou planche farinée sans les couvrir pendant 10 min.
- 6.** Faites chauffer une poêle antiadhésive à fond épais. Déposez un pita et laissez-le légèrement gonfler. Retournez-le et laissez-le complètement gonfler. Recommencez avec les autres pitas.
- 7.** Placez les pitas dans un torchon ou un sac en plastique pour qu'ils restent moelleux jusqu'au moment de les garnir.

Chapatis

INDE

Pour 6 chapatis • Préparation : 1 min • Repos : aucun • Cuisson : quelques minutes



INGRÉDIENTS

- 100 g de farine de blé T65
- 100 g de farine T80 à 110
- 150 g d'eau tiède
- 3 g de sel
- Huile de tournesol

PRÉPARATION

- 1.** Dans un saladier, mélangez les farines et le sel et ajoutez l'eau tiède, puis travaillez l'ensemble à la main pour obtenir une pâte souple et homogène. Partagez la pâte en 6 pâtons de 50 g environ, puis boulez-les.
- 2.** Aplatissez chaque boule entre vos doigts puis formez un creux au milieu, versez-y quelques gouttes d'huile et une pincée de farine. Reformez la boule puis aplatissez-la à nouveau en une galette épaisse de 7 cm de diamètre environ.
- 3.** Passez cette galette dans la farine sur les deux faces puis étalez-la très finement. Formez ainsi tous les chapatis et faites-les cuire quelques secondes de chaque côté dans une poêle bien chaude.
- 4.** Placez-les sans attendre dans un torchon propre pour les conserver.

Pain polaire

NORVÈGE

Pour 5 à 6 pains • Préparation : 10 min • Repos : 2 h + 30 à 40 min • Cuisson : 5 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine T65
- 120 g d'eau
- 40 g de crème fraîche
- 1 sachet de levure de boulangerie instantanée
- 3 g de sucre
- 3 g de sel fin

PRÉPARATION

1. Versez la farine et la levure dans un saladier. Mélangez le sel et le sucre et faites un puits. Ajoutez au centre la crème fraîche et, progressivement, l'eau en mélangeant.
2. Pétrissez la pâte et formez une boule homogène. Couvrez et laissez reposer la pâte pendant 2 h à température ambiante.
3. Quand la pâte a bien poussé, étalez-la sur un plan de travail fariné sur 0,5 cm d'épaisseur et découpez 5 ou 6 cercles à l'aide d'un bol (choisissez la taille en fonction de l'utilisation). Placez-les sur une plaque garnie de papier sulfurisé fariné.
4. Piquez les pains avec une fourchette ou un pique-vite. Couvrez et laissez reposer 30 à 40 min.
5. Faites chauffer une poêle sans matière grasse. Déposez-y un pain, face trouée en dessous. Piquez la face non trouée de la même manière et laissez cuire jusqu'à ce que le pain dore légèrement sans coloration.
6. Retournez-le, poursuivez la cuisson quelques secondes et recommencez avec les autres pains.

Petits pains à la semoule

MAROC

Pour une vingtaine de pains environ • Préparation : 25 min • Repos : 30 min • Cuisson : 4 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de farine T55
- 250 g de semoule de blé dur + 2 c. à s. de semoule pour étaler la pâte
- 320 g d'eau tiède
- 1 sachet de levure sèche de boulangerie
- 5 g de sel

PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélangez l'eau tiède avec la levure sèche et laissez reposer pendant 10 min.
2. Placez ensuite le mélange dans la cuve d'un robot muni d'un crochet pétrisseur, ajoutez la farine, la semoule de blé, le sel et pétrissez pendant 5 min à vitesse 2.
3. Une fois la pâte pétrie, avec les mains farinées, étalez-la sur un plan de travail préalablement recouvert de semoule jusqu'à obtenir une épaisseur de 1 cm.
4. Formez ensuite une vingtaine de petits pains à l'aide d'un emporte-pièce de 5 cm de diamètre. Déposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Saupoudrez-les d'un peu de semoule et laissez reposer pendant 30 min dans un endroit tiède.
5. Une fois les pains reposés, faites-les cuire dans une poêle à sec 2 min de chaque côté environ.

Fondue savoyarde

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min



INGRÉDIENTS

- 2 baguettes rassies
- 200 g d'appenzell
- 200 g de beaufort
- 200 g de gruyère suisse
- 200 g de comté
- 100 g de vin blanc
- 1 noix de muscade
- 2 gousses d'ail dégermées et coupées en 2
- 1 c. à c. de bicarbonate de soude

PRÉPARATION

- 1.** Découpez le pain en cubes. Enlevez les croûtes des fromages, puis découpez-les en morceaux.
- 2.** Frottez l'ail sur l'intérieur du caquelon. Ajoutez le vin blanc dans l'appareil à fondue et faites-le chauffer.
- 3.** Placez ensuite les morceaux de fromages, le bicarbonate, la noix de muscade. Mélangez bien à l'aide d'une spatule en bois.
- 4.** Dégustez en trempant les morceaux de pain dans le fromage bien chaud.

Flammekueche

Pour 2 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte à pizza ou de pâte à pain
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de crème fraîche épaisse
- 3 oignons jaunes
- 150 g de lardons fumés allumettes
- Sel, poivre, muscade

PRÉPARATION

1. Épluchez et émincez finement les oignons.
2. Dans un bol, mélangez le fromage blanc et la crème fraîche en lissant bien le mélange. Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade.
3. Préchauffez le four à 240 °C.
4. Étalez la pâte le plus finement possible sur une plaque de cuisson antiadhésive ou recouverte de papier cuisson.
5. Étalez le mélange fromage blanc/crème fraîche sur la pâte en étalant bien. Répartissez dessus les oignons émincés et les lardons.
6. Enfournez la flammekueche 10 min en veillant à ce qu'elle ne brunisse pas.

La bonne idée — Si vos rondelles d'oignons et vos lardons sont un peu épais, vous pouvez les faire rissoler 5 min à la poêle. Égouttez-les et laissez-les refroidir avant de les étaler sur la pâte.

Gressins

Pour une vingtaine de gressins • Préparation : 10 min • Repos : 1 h • Cuisson : 10 à 15 min



INGRÉDIENTS

- 500 g de farine T65
- 250 g d'eau
- 15 g de levure fraîche de boulangerie
- 10 g de sel
- 70 g d'huile d'olive
- Graines de sésame, de pavot, herbes de Provence, fleur de sel...

PRÉPARATION

- 1.** Dans la cuve d'un robot pétrisseur, délayez la levure dans l'eau. Ajoutez la farine et le sel. Mélangez 4 min à vitesse 1, puis 5 min à vitesse 2. Avant la fin du pétrissage, ajoutez l'huile en filet.
- 2.** Formez une boule, couvrez le bol et laissez pousser 1 h, en faisant un rabat au bout de 1/2 h.
- 3.** Quand elle a bien levé, déposez la pâte sur un plan de travail fariné. Étalez-la du bout des doigts en une abaisse rectangulaire de 1 cm d'épaisseur. Découpez ensuite à l'aide d'un coupe-pâte ou d'une roulette à pizza des bandes de 1 à 2 cm de large et d'une vingtaine de centimètres de long.
- 4.** Façonnez les bandes selon votre choix : roulez-les sur elles-mêmes pour obtenir des gressins longs et fins, torsadez-les en les tournant sur elles-mêmes par les extrémités et en les étirant en même temps, ou roulez-les simplement sur elles-mêmes pour des gressins plus trapus. Placez-les au fur et à mesure sur une plaque couverte d'un papier sulfurisé.
- 5.** Badigeonnez un peu d'huile sur les gressins et parsemez de graines ou d'herbes aromatiques.
- 6.** Préchauffez le four à 230 °C. Enfournez 10 à 15 min jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Laissez refroidir sur une grille.

Lingot auvergnat

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Repos : 15 min • Cuisson : 40 min



INGRÉDIENTS

- 200 g de pain rassis
- 2 œufs
- 30 g de farine
- 50 g de fromage râpé
- 100 g de jambon cru en dés ou de lardons fumés revenus à la poêle
- 300 ml de lait
- 1 petit bouquet d'herbes (persil, ciboulette...)
- Sel et poivre

MATÉRIEL

- 1 moule à cake ou une terrine de 20 à 22 cm

PRÉPARATION

- 1.** Émiettez le pain dans un saladier. Ajoutez le lait et attendez 15 min que le pain se ramollisse bien.
- 2.** Ajoutez les œufs battus en omelette, la farine, le fromage râpé, le jambon ou les lardons et les herbes. Mélangez bien. Assaisonnez de sel et de poivre.
- 3.** Beurrez le moule ou la terrine. Versez-y la préparation et couvrez avec le couvercle de la terrine ou d'une feuille de papier aluminium. Préchauffez le four à 200 °C.
- 4.** Faites cuire pendant 40 min ou jusqu'à ce que la lame d'un couteau ressorte sèche.
- 5.** À la sortie du four, passez rapidement une lame autour du moule et laissez refroidir avant de démouler.

La bonne idée — Vous pouvez le servir chaud avec une sauce tomate ou bien froid, détaillé en cubes pour l'apéro ou un pique-nique, avec une sauce piquante.

Kouign-amann

Pour 1 kouign-amann de 15 à 18 cm de diamètre

• Préparation : 1 h • Repos : 1 h • Cuisson : 30 à 40 min



INGRÉDIENTS

- 250 g de pâte à pain sortie du réfrigérateur
- 65 g de beurre bien froid + 60 g de beurre pommade
- 100 g de sucre
- 4 g de fleur de sel

PRÉPARATION

1. Placez le beurre froid entre deux feuilles de papier sulfurisé et aplatissez-le avec le plat de la paume ou au rouleau pour lui donner une forme carrée de 15 cm de côté. Placez au frais.
2. Étalez la pâte au rouleau pour former un carré de 25 cm sur 25 cm. Placez le beurre au centre, pointe en haut, comme un losange. Rabattez la pâte comme une enveloppe.
3. Étalez la pâte en longueur pour former un rectangle. Donnez deux tours simples. Pliez la pâte en 3 en la rabattant comme un portefeuille (tour simple). Tournez-la d'un quart de tour, soudure à droite. Étalez-la sous la forme d'un long rectangle et pliez en portefeuille. Couvrez et laissez 30 min au réfrigérateur.
4. Étalez la pâte à pain en carré de 25 cm de côté. Recouvrez-la des 3/4 du beurre pommade, saupoudrez de sucre et de fleur de sel. Repliez en enveloppe.
5. Au point de soudure de la pâte, parsemez de la moitié du reste du beurre pommade, saupoudrez de sucre et de fleur de sel, puis boulez la pâte, clé en dessous.
6. Posez la boule de pâte dans un petit moule à manqué (15 à 18 cm) garni d'une feuille de papier sulfurisé et étalez la pâte avec le plat de la main pour obtenir une abaisse de 3 à 4 cm. Étalez dessus le reste du beurre et du sucre. Laissez reposer 1 h dans un endroit chaud (25 °C).
7. Posez le moule sur une plaque de cuisson (pour éviter que le beurre ne coule dans le four) et enfournez dans un four préchauffé à 180 °C. Laissez cuire 30 à 40 min.
8. Laissez tiédir avant de démouler.

Joue de bœuf, betteraves & poivrons

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 3 h à feu doux



INGRÉDIENTS

- 800 g de joue de bœuf
- 3 oignons nouveaux
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 4 betteraves nouvelles
- 15 cl de porto rouge
- 1 bouquet garni
- 20 g de gingembre frais
- 50 cl de bouillon de bœuf
- 1 bouquet de pousses de betterave
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

MATÉRIEL

- 1 cocotte, 1 planche à découper

PRÉPARATION

- 1.** Découper les joues de bœuf en quatre. Enlever les graines des poivrons et les couper en lanières épaisses.
- 2.** Éplucher les betteraves et le gingembre. Émincer grossièrement les oignons nouveaux.
- 3.** Faire revenir les joues de bœuf et les oignons nouveaux avec l'huile d'olive dans une cocotte.
- 4.** Déglacer au porto rouge, ajouter le bouillon de bœuf, le bouquet garni, le morceau de gingembre, couvrir et laisser cuire 2 heures à feu doux.
- 5.** Ajouter les betteraves et les poivrons puis poursuivre la cuisson 1 heure supplémentaire.
- 6.** Parsemer les pousses de betterave et servir.