

Gôûter local et récup'

Gaufres au pain sec :

Ingrédients pour 4 petites gaufres environ :

- Pain sec : 150 g
- Lait : 25 cl
- Œuf : 1
- Beurre : 40 g
- Sucre : 20 g
- Levure : 1 cuillère à café
- Huile neutre

Matériel et ustensiles :

- Balance
- Planche à découper
- Couteau à pain
- Petite casserole
- Saladiers
- Cuillère en bois
- Gaufrier et pinceau
- (Rouleau à pâtisserie)

Recette :

- Couper le pain en petits morceaux puis l'écraser avec le rouleau ;
- Faire fondre le beurre ;
- Dans un grand saladier mélanger l'œuf, le lait, le beurre, le sucre, la levure et le pain en petits morceaux ;
- Faire chauffer le gaufrier, avec un pinceau badigeonner d'un peu d'huile neutre, une fois le gaufrier bien chaud faire cuire les gaufres

Régimes particuliers : si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le beurre par de l'huile, le lait de vache par du lait végétal (amande, riz, coco...) et l'œuf par une banane ou de la compote.

Pancakes au pain sec :

Ingrédients pour une dizaine de pancakes environ :

- Pain sec : 150 g
- Lait : 25 cl
- Œuf : 2
- Beurre : 40 g
- Sucre : 20 g
- Levure : 1 cuillère à café
- Huile neutre

Matériel et ustensiles :

- Balance
- Planche à découper
- Couteau à pain
- Petite casserole
- Saladiers
- Cuillère en bois
- Poêle et pinceau
- Mixeur

Recette :

- Couper le pain en petits morceaux,
- Faire fondre le beurre
- Dans un grand saladier mélanger l'œuf, le lait, le beurre, le sucre, la levure et le pain en petits morceaux
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une pâte quasiment homogène
- Faire chauffer la poêle, avec un pinceau badigeonner d'un peu d'huile neutre, une fois la poêle bien chaude faire cuire les pancakes

Régimes particuliers : si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le beurre par de l'huile, le lait de vache par du lait végétal (amande, riz, coco...) et l'œuf par une banane ou de la compote.

Compote :

Ingrédients pour 4 personnes :

- Pommes : 800g
- Eau

A rajouter en fonction des envies :

- Miel
- Sucre
- Cannelle
- Vanille ...

Matériel et ustensiles :

- Balance
- Planche à découper
- Couteaux
- Econome
- Casserole
- Passoire
- Cuillère en bois
- (Mixeur ou presse-purée)

Recette :

- Laver, éplucher les pommes. Enlever le trognon puis découper en carrés
- Mettre les pommes dans une casserole sur le feu avec un fond d'eau
- Laisser cuire une trentaine de minutes. Remuer de temps en temps, les pommes ne doivent pas accrocher (au besoin rajouter un peu d'eau)
- En fonction de vos préférences vous pouvez rajouter du miel, du sucre, de la cannelle, de la vanille, etc.
- Vous pouvez la déguster en morceau ou mixer le tout