



## BRIOCHE BUTCHY

### Ingrédients :

- Farine 500g
- Levure fraîche (de boulanger) 20g
- Sucre 60g
- Sel 1 cuil. à café
- Œuf 2
- Lait 100g environ
- Crème fraîche épaisse
- Facultatif : 1 cuil. à café de fleur d'oranger

### Préparation de la pâte

1. Mélanger farine, sucre et sel.
2. Casser et peser les œufs.
3. Calculer le poids du lait = 200g - poids des œufs.
4. Faire fondre la levure dans le mélange avec le lait.
5. Incorporer les œufs au mélange puis le lait avec la levure.

### Pétrissage

6. Commencer à pétrir et incorporer la crème fraîche dès que le mélange est homogène.
7. Continuer à pétrir jusqu'à ce que la pâte soit non collante (environ 10 minutes avec un pétrin).

### Repos et dégazage

8. Laisser reposer la boule de pâte 1h30 dans un saladier, sous un torchon.
9. Dégazer la pâte : posez-la sur le plan de travail, puis pressez-la avec la paume de votre main pour l'étirer avant de la retourner sur elle-même. Continuez à la pétrir ainsi : si votre dégazage est réalisé correctement, votre pâte gagnera progressivement en souplesse.
10. Façonner plusieurs boules et les disposer côte à côte dans un moule beurré.
11. Laisser à nouveau reposer 1h

### Cuisson

12. Préchauffer le four à 150 degrés.
13. Faire cuire 30 minutes.

## Pain d'épices

### Ingrédients :

- 250 g de miel
  - 250 g de farine
  - 100 g de sucre en poudre
  - 1 sachet de levure chimique (ou 1cc de bicarbonate)
  - 1 sachet de sucre vanillé (on peut le faire soi-même : très facile)
  - 1 cuillère à café d'anis vert
  - 1 cuillère à café de muscade râpée
  - 1 cuillère à café de cannelle en poudre
  - 1 cuillère à café de gingembre en poudre
  - 1 cuillère à café de quatre épices
  - 2 œufs
  - 10 cl de lait
- } ou 5 cc de mélange "pain d'épices"

### Préparation :

Faites chauffer 250 g de miel à la casserole ou au micro-ondes, puis versez-le bien chaud dans un saladier sur 250 g de farine, mélangée à 1 paquet de levure chimique (ou 1cc de bicarbonate), les deux sucres et 1 cuillère à café de chaque épice (ou 5cc du mélange): anis vert, muscade râpée, cannelle, gingembre.

En remuant cette préparation avec une cuillère en bois, incorporez petit à petit 2 œufs, puis un peu de lait juste tiède pour amalgamer le tout.

Préchauffez le four à thermostat 5/6 (160°C).

Versez la préparation dans un moule à cake bien beurré et fariné.  
Enfournez et laissez cuire pendant 1h à 1h15.

Démoulez le pain d'épice lorsqu'il a totalement refroidi.

Il se garde une semaine, enveloppé dans du papier d'aluminium.

# pancake léger à l'avoine et au fromage blanc

pour environ 3-4 personnes

## Ingrédients

Fromage blanc 0% nature	120g
Flocons d'avoine	50g
oeuf poule entier	4œufs
Cannelle	2cc
Vanille (extrait, gousse)	1gousse(s)
Huile de coco	1cc
Sirop d'érable	4cc
Fruits frais	100g

## Instructions

1. Tout mixer sauf les fruits le sirop d'érable et l'huile de coco
2. faire cuire à la poêle avec de l'huile de coco

## **Granola croquant**

### **Ingrédients :**

500g de flocons d'avoine

3 bananes

60g d'huile de coco

250g noix, amandes, noisettes...

raisins secs, pépites de chocolat...

### **Recette :**

Préchauffer le four à 180°C

Ecraser les bananes

Faire fondre l'huile de coco

Mélanger flocons, bananes, huile de coco

Ajouter les noix, amandes, noisettes...

Etaler sur un plat allant au four

Cuire 30 mn à 40 mn en remuant toutes les 10 mn

Laisser refroidir

Ajouter les raisins, les pépites de chocolat...