

Galette pain d'épices

Ingrédients (pour 5 personnes) :

- 80 gr de farine de blé
- 30 gr de farine de châtaigne
- 1 gr de levure de boulanger déshydratée
- 3 cL d'eau tiède
- 1 cL eau froide
- 25 gr de carottes
- 10 gr de raisins secs
- 2,5 gr de graines de tournesol
- 1 gr d'épices (mélange pour pain d'épices)
- 1 gr de sel
- 2 cs de miel

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Laver les carottes, les peler et les râper finement.
2. Dans une poêle, à sec, torréfier les graines de tournesol.
3. Dans un bol, dissoudre la levure dans de l'eau tiède (40°C) et le miel en remuant énergiquement.
4. Dans un saladier verser la farine de blé, la farine de châtaigne, le sel et le mélange d'épices. Mélanger à la main.
5. Intégrer les carottes râpées, les graines de tournesol et les raisins secs.
6. Ajouter le mélange miel-levure puis mélanger.
7. Ajouter de l'eau froide avec parcimonie et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte homogène type pâte à pain.
8. Couvrir la pâte avec un torchon et laisser reposer à température ambiante (1 à 2 heures) jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
9. Fariner le plan de travail.
10. Partager la pâte en 5 pâtons. Former des boules, les aplatir, fariner.
11. Utiliser un rouleau à pâtisserie. Tenter de former des galettes uniformes, rondes, avec des bords continus.
12. Piquer chaque face avec une fourchette.
13. Huiler une poêle et y déposer une galette.
14. Faire tourner la galette sur elle-même de temps en temps pour que la cuisson soit uniforme. Retourner la galette pour une cuisson des deux côtés.

Soupe potiron safran et orange

Ingrédients (pour personnes) :

- 100 gr de potiron
- 600 gr d'oignons rouges
- 100 gr de carottes
- 0,10 gr de safran en pistil
- 1 bouillon végétal
- 1 L d'eau
- 250 gr d'oranger
- 2 gr de sel
- 1 gr de poivre moulu
- 2 pincées de poivre noir moulu

Préparation :

1. Éplucher et couper les oignons en lamelles.
2. Laver, éplucher, couper en morceaux le potiron et les carottes.
3. Faire revenir les oignons dans un fond d'huile d'olive.
4. Ajouter les carottes et le potiron.
5. Délayer le bouillon cube dans de l'eau bouillante.
6. Ajouter les pistils de safran puis le bouillon aux légumes. Laisser mijoter 20 min.
7. Laver, zester l'orange et ajouter les zestes à la soupe.
8. Mixer les ingrédients à l'aide d'un mixer plongeant pour obtenir une texture lisse. Saler et poivrer selon votre goût.