

Atelier de cuisine du 4 mai 2025

organisé par

Unvrien St-Léonard 2030



Pâte à gâteaux « Mamy » 1995

1 kg de farine
½ paquet de poudre à lever
200gr. graisse de coco
150 gr. beurre
2 CC rases de sel
2 CS d'huile d'olive
1 œuf
3 dl eau

Mélanger à l'aide d'un pétrisseur la farine et la poudre à lever. Incorporez la graisse et le beurre coupés finement afin d'éviter des grumeaux (env. 2 min. à vitesse 1). Fouettez les ingrédients restants dans un doseur et incorporez-les gentiment pendant le pétrissage jusqu'à obtention du pâte homogène. Terminez le pétrissage à la main. Laissez reposer au frais ou congelez en 4 parts.

Tarte aux épinards de Josette

Préparation et cuisson : 1h

250 gr. de pâte brisée
500 gr. d'épinards frais ou 1 paquet d'épinards en branches surgelés
4-5 échalotes
150 gr. de lard fumé
2 œufs
125 gr. de fromage râpé
1 dl de crème
muscade
sel et poivre

Faites blanchir les épinards frais 10 min. à l'eau bouillante salée, ou faites décongeler les épinards surgelés.

Egouttez-les soigneusement, puis exprimez-en encore tout le jus en les serrant par petites poignées dans la main. Hachez-les grossièrement.

Foncez une plaque à gâteau avec la pâte. Piquez. Coupez le lard en petits dés et faites-les rissoler. Lorsqu'ils sont croustillants, ajoutez les échalotes finement hachées et faites-les suer à petit feu, sans les laisser prendre couleur.

Pendant ce temps, placez les épinards dans un bol. Ajoutez-y la crème, 100gr. de fromage, les œufs, poivrez et muscadez. Travaillez cette masse à la fourchette pour obtenir un appareil bien homogène. Placez ensuite le lard et les échalotes sur la pâte, puis répartissez la préparation aux épinards en l'égalisant avec une spatule.

Parsemez le dessus de fromage râpé, glissez à four chaud (230°) et laissez cuire pendant 20 à 30 min.



Thé froid Baies-Pommes proposé par Raphaëlle

Jus de pomme avec infusions cynorrhodon et baies de fruits

0,5 dl d'eau froide
2 sachets de cynorrhodon bio ou non
2 sachets de baies de fruits « Fantastic Berries » bio ou non
0,5 dl de jus de pomme naturellement trouble, non gazéifié (en bouteille de 1.5 litre)

Mettez les sachets de thé dans l'eau froide. Infusez le thé pendant 10 min. Laissez refroidir dans une bouteille en verre. Versez 0,5 dl de jus de pomme sur l'infusion refroidie. Servez frais

Conservation : Après plusieurs jours, la boisson peut fermenter peu à peu mais reste toujours bonne.



Ginger Beer proposé par Raphaëlle

<https://fooby.ch/fr/recettes/16227/ginger-beer?menge=3>

Ingrédients pour 3 litres / Préparation : 20 min Repos : min. 8h.

150 gr. de gingembre râpé fin
¼ litre d'eau bouillante
180 gr. de sucre de canne brut
3 limettes (bio pour le zeste)
3 bouteilles d'1 litre à bouchon mécanique
3 litres d'eau minérale gazeuse

Mettez le gingembre dans 1 verre doseur. Versez l'eau par-dessus, couvrez et laissez macérer pendant env. 8 h ou toute la nuit. Filtrez le thé, ajoutez le sucre, remuez jusqu'à ce qu'il soit dissout. Lavez-rincez à l'eau chaude les limettes et séchez. Sauvegardez le zeste d'1 limette. Ajoutez le jus, la pulpe des 3 limettes et le zeste d'une limette au reste. Répartissez le tout dans les 3 bouteilles. Complétez avec de l'eau très gazeuse. Ajoutez des glaçons à volonté au moment de servir.

Conservation : env. 1 semaine dans un récipient hermétiquement fermé.