

Pour l'Association Pélagie – Action financée par AG2R La Mondiale

« Du Bon et du Bien dans mon assiette, du Beau dans ma déco »

**Rencontres gourmandes, pour apprendre à cuisiner
simplement, sainement, économiquement...
et à laisser parler sa créativité**

SAMEDI 16 DECEMBRE 2017

SUJET du JOUR : NOEL !

Aujourd'hui, c'est la créativité artistique qui prend le pas sur la créativité culinaire : Roberte a mis ses talents de plasticienne au service de cette rencontre et préparé des tas des petits papiers plus jolis les uns que les autres, pour réaliser de magnifiques décorations de Noël.

C'est difficile, il faut bien suivre les explications pour plier au bon endroit et assembler tous les petits morceaux pour qu'ils prennent forme, mais avec une patience infinie, Roberte réexplique et à la fin, tout le monde y arrive et peut emporter ses cartes, où boules et sapins se déploient en volume, et de jolis petits sapins qui tiennent debout tous seuls.



Pour autant, la gourmandise n'est pas oubliée, et au goûter, on déguste les préparations de Roberte et Ghislaine, sans oublier de donner les recettes et de parler des vertus des ingrédients utilisés :

RECETTE du PAIN d'EPICES de la FAMILLE de ROBERTE

Ingrédients :

250gr de farine de seigle, ou de blé bio complet
250gr de miel, toutes fleurs ou orange
25cl de lait
1 c à café de cannelle, 4 épices, bicarbonate de soude alimentaire, zeste de citrons et d'oranges, clous de girofle, gingembre....
1 jus d'oranges
2 œufs
80gr de sucre brun
90 gr de beurre
1 sachet de levure chimique (hélas!!)



Association ADMR Loisir Culture Environnement

1510 Route de Saint Chamas - Parc de la Poudrerie - 13140 MIRAMAS

Antenne de SALON de Provence : 214, Avenue Julien Fabre, 133000 SALON

Tél : 06.62.37.58.91 – Fax : 04.90.56.03.27 – EMail : gtroadec@admr13.org

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône

Procédure :

On mélange les œufs avec le sucre, les épices, le lait tiède...le miel chauffé doucement....

On ajoute la farine, la levure, le bicarbonate, afin d'homogénéiser la préparation, il faut fouetter...

Dans un moule préalablement beurré, verser la préparation... .Et au four à 160° pendant une heure.

Laissez refroidir et démouler.

BUCHE VEGETARIENNE de GHISLAINE - (Attention : temps de pose : 12h mini)

100 % Vegan – Sans Gluten – Index Glycémique bas – 0 cholestérol – Vitamines, oligo éléments, fibres... Un excellent alicament en somme !

Ingrédients :

1 petit potimarron + 1 ou 2 patates douces selon la taille (voir explication, plus bas dans recette)

100 grammes de crème de marrons

125 g (un petit sachet) de poudre de noisette légèrement torréfiée à sec à la poêle (quelques minutes sans qu'elle colore, juste pour qu'elle dégage un bon arôme praliné)

50 grammes Huile de coco

50 grammes sucre de Coco

1 tablette de 200 grammes de chocolat à pâtisser.

Céréales type granola, ou restes de biscuits croustillants écrasés

Pralin ou autres bricoles pour décorer

Procédure :

Cuire à la vapeur un petit potimarron en gardant sa peau (si encore tendre), épépiné et découpé en morceaux, avec une ou deux patates douces, de façon à récupérer 500 à 600 grammes de purée.

Découper le chocolat en petits morceaux et le mettre à fondre au bain marie

Tant que la chair de potimarron / patate douce est encore chaude, y ajouter le sucre et l'huile de coco et mixer le tout finement.

Puis ajouter la poudre de noisette torréfiée, puis environ 100 grammes de crème de marrons et enfin le chocolat fondu.

Bien mélanger le tout, goûter afin d'ajuster en sucre si nécessaire selon le goût.

Puis remplir un moule à bûche ou à cake, chemisé de papiers sulfurisé (pour un démoulage facile, tant pis pour le Zéro Déchet !)

Egaliser la surface, puis saupoudrer par-dessus un bon cm de restes de crumble, de biscuits maison écrasés, ou de céréales croustillantes type granola, ou riz soufflé ou autre ingrédient au choix, pour un effet croustillant type « royal ».

Tasser légèrement sans trop enfoncer cette couche dans le reste de la pâte, couvrir et mettre au réfrigérateur pour 12 heures minimum.

Cette bûche, délicieuse, ne contenant aucun produit animal, elle se garde plusieurs jours, bien plus qu'un gâteau classique.

