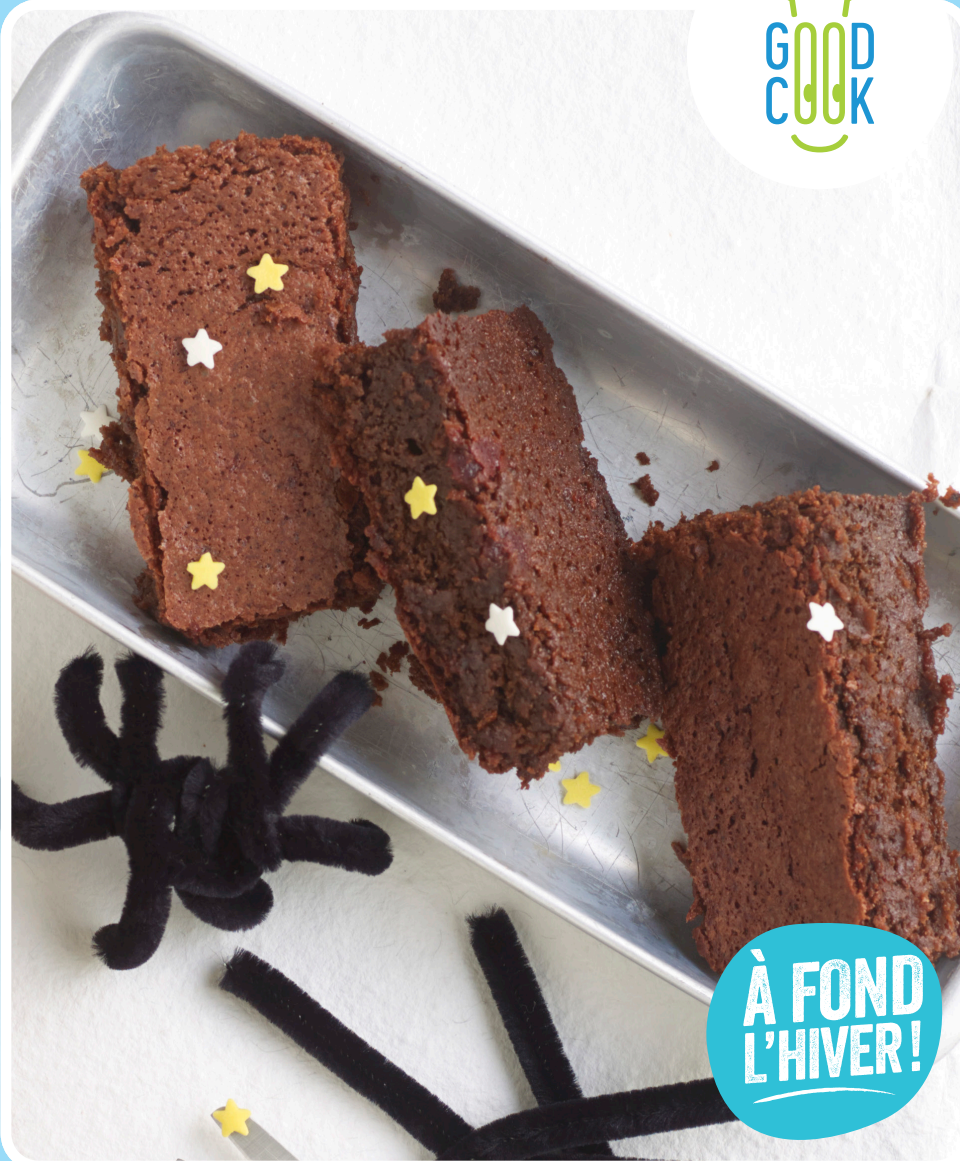
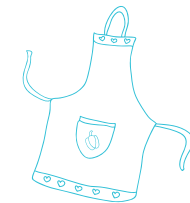
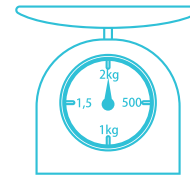


BROWNIE AUX BETTERAVES



À FOND
L'HIVER!

BROWNIE AUX BETTERAVES



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 130 g de betterave cuite
- 2 oeufs
- 150 g de chocolat noir
- 50 g de beurre
- 60 g de miel
- 100 g de farine
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de cannelle



PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 180°.
2. Mixe les betteraves et les oeufs.
3. Fais fondre le chocolat noir avec le beurre à feu doux. Retire du feu, ajoute le miel et mélange bien.
4. Dans un grand plat, mélange la farine, la cannelle et le sel.
5. Ajoute le chocolat fondu aux betteraves mixées. Puis verse-les dans le plat de farine et mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Verse dans un plat à gâteau et cuis dans un four préchauffé à 180° pendant 50 minutes.

POUR INFO

L'oeuf en pâtisserie peut être remplacé par 2 cuillères à café de graines de lin mélangées à 2 cuillères à soupe d'eau. Laissez reposer 20 min et utilisez la préparation obtenue à la place de l'oeuf.

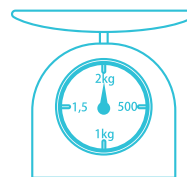


MILLE-PANAIS



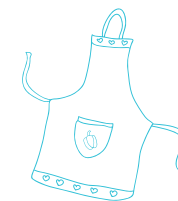
À FOND
L'HIVER!

MILLE-PANAIS



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 300 g de farine
- 2 oeufs
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de lait ou d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 panais râpé
- Fromage râpé
- Un saladier
- Une râpe
- Une poêle



PRÉPARATION

1. Mets la farine dans un saladier avec le sel.
2. Casse les oeufs et bas-les à la fourchette. Ajoute l'huile d'olive et verse le mélange sur la farine. Mélange.
3. Ajoute le lait petit à petit. Mélange doucement au fouet pour éviter les grumeaux. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide.
4. Râpe ton légume. Ajoute le à la pâte à crêpe ainsi que le fromage râpé.
5. Mets la poêle sur un feu moyennement élevé et ajoute de l'huile d'olive. Ajoute ensuite une cuillère à soupe de pâte dans la poêle. Laisse frire et retourne soigneusement avec une spatule de façon à obtenir des formes rondes et plates. Place les formes frites côte à côte dans ton assiette et décore les avec des légumes de ton choix pour créer un véritable mille-pattes !

SUGGESTION:

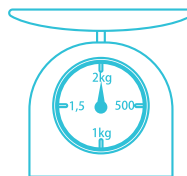
VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS :
POTIRON EN AUTOMNE ET CAROTTE EN HIVER.



MUFFINS AUX PANAIS

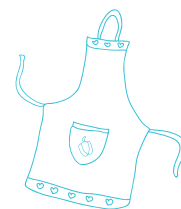


MUFFINS AUX PANAIS



DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 1 panais (\pm 250 g)
- 150 g de farine
- 50 g de sucre
- 100 g de beurre à température ambiante
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cardamome moulue
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de levure ou de bicarbonate de soude pour faire lever la pâte
- Sel
- Une râpe
- 2 bols
- Des moules à muffins



PRÉPARATION

1. Préchauffe le four à 190°.
2. Râpe le panais.
3. Mélange le beurre et le sucre dans un bol.
4. Ajoute l'œuf et mélange bien.
5. Ajoute la farine, les épices, la levure et le sel jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
6. Ajoute le panais râpé et mélange.
7. Remplis des petits moules à muffin et cuis-les au four à 190° C pendant 20 minutes. Vérifie si la cuisson est terminée en piquant une pointe de couteau dans un muffin. La pointe doit ressortir sèche.

