

DOMPFNÜDLE

la recette secrète rédigée par Geoffroy

Ingrédients (pour 40 Dompfs)

des amis

50 cl de lait

1 cube de levure boulangère (42g)

100 g de beurre

60 g de sucre en poudre

1 kg de farine (en prévoir plus pour finaliser la pâte et fariner le plan de travail)

une pincée de sel

4 œufs

de l'eau

un grand saladier

une sauteuse

de l'huile

Préparation

Egrener la levure dans le lait à température ambiante. Laisser se dissoudre et remuer.

Dans un grand saladier mettre la farine, le sel, le sucre, le beurre à température ambiante, les œufs.

Rajouter le lait et pétrir pendant un quart d'heure au moins. Rajouter de la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus trop au saladier.

Laisser lever dans un endroit chaud pendant une heure

Une fois que la pâte a doublé de volume, l'abaisser au rouleau à pâtisserie pour obtenir une épaisseur de 1,5 à 2cm.

Avec un verre de type « Nutella » découper les dompfnudles et les mettre sur un plan fariné.

Laisser lever encore une heure.

Cuisson

Dans une sauteuse munie d'un couvercle hermétique, mettre un fond d'huile et le feu au maximum.

Disposer des Dompfnudles dans la sauteuse, et ajouter un fond de verre d'eau salée directement dans l'huile bouillante. Fermer rapidement le couvercle. Ouvrir quand il n'y a plus d'eau et que les Dompfnudles ont grillé d'un côté. Les retourner pour les griller de l'autre côté. Servir tout chaud sorti du feu !

Prévoir 5 à 10 Dompfnudles par personne.

Accompagnements possibles

Sauce tomate, gruyère, jambon, Philadelphia, chèvre frais au basilic, Mont d'Or fondu, compote de pomme, fruits au sirop, confiture, Ovomaltine Crunchy, Nutella... tout ce qui va avec des crêpes en fait ;-)

NUTELLA MAISON

Du chocolat fondu, de la poudre de noisette et de la crème fraîche liquide épaisse. Et pis c'est tout ! A faire fondre au bain marie et à conserver au frais.

CREME D'AIL

Rédigée par Clémence

Ingrédients :

50 grammes d'amandes émondées

5 à 10 gousses d'ail selon votre amour du bulbe

1 verre d'eau

1 verre d'huile au choix

sel

poivre

piment d'Espelette en masse

Préparation :

Mixer les amandes et les gousses d'ail dégermées jusqu'à l'obtention d'un grain moyen (comme un demi-roulement à bille)

Ajouter piment d'Espelette, sel, poivre, mixer

Puis au fur et à mesure ajouter de l'eau et de l'huile pour faire émulsion, jusqu'à obtention de la consistance rêvée

Goûter pour voir si c'est bon et ajouter ail / huile / sel / piment

SALADE DE CAROTTE A LA MAROCAINE

Rédigée par Marie

Ingrédients (pour 4 personnes) :

2 oranges

1 cuillerée à soupe de raisins secs noirs

3 grosses carottes

3 cuillerées à soupe d'huile d'arachide

1 cuillerée à soupe de vinaigre de vin rouge

1 gousse d'ail (hachée finement)

1 cuillerée à café de gingembre frais haché

1 cuillerée à café de graines de cumin

1 cuillerée à café de miel d'acacia

1 bouquet de coriandre (effeuillée)

Sel

Préparation :

Faites chauffer légèrement le jus de 1 orange avec les raisins secs et laissez gonfler hors du feu. Pelez et râpez les carottes. Retirez les segments (quartiers sans la peau) de la seconde orange. Ajoutez-les au reste des ingrédients. Mélangez le tout et laissez en attente 1 heure avant de déguster afin que les arômes fusionnent. Pendant ce temps d'attente, vous pouvez aller à la selle : Vérifiez que la hauteur de votre selle est idéale. La hauteur de selle est la longueur entre l'axe du boîtier de pédalier et l'assise de la selle. Pour déterminer la hauteur de selle idéale, une méthode consiste à mesurer la longueur de son entrejambe. Il faut ensuite multiplier cette mesure par 0,885. Pour un confort optimal, la selle doit autant que possible être à la hauteur de vos hanches. En d'autres termes, lorsque vous y êtes assis, la pointe de vos pieds doit toujours pouvoir venir toucher le sol.

BOUILLON THAI

Recette rédigée par Félix

Pâte de curry pour 10 personnes

70 g de gingembre frais

70 g de galanga frais

2 citrons combava (zeste et jus)

50 g de curcuma frais

1 jus de citron vert

10 gousses d'ail

4 échalotes

3 piments thaï

Poivre vert

Sel

5 CàS Sauce soja

---> tout pilonner ou passer au blender

Pour le bouillon:

1L de lait de coco

1,5 L de bouillon de Légumes

2 oignons ciselés

Pour la garniture:

Fèves/Haricots/Petits pois

Carottes en lamelle

Poivrons émincés

Shitaaké

Pousses de soja

N'importe quel légume cru en lamelle qui passe bien!

Nouilles de riz (80g/pers)

Cacahuète grillées/Sesame noir et doré

Basilic thaï et coriandre

FALAFELS

Recettes rédigée par Marie, testée et approuvée avec Nils

Ingrédients pour 600 falafels :

7 kgs de pois chiche secs

10 bottes de persil

250g d'ail

3kgs d'oignon

90g de cumin

90g de coriandre en poudre

45g de paprika moulu

30g de poivre

170g de sel

Préparation

Faire tremper les pois chiches secs dans un grand volume d'eau froide pendant au moins 24h. Egouttez et bien sécher avant de mixer avec tous les ingrédients.

Les boulettes peuvent être préparées en amont, et cuites au dernier moment dans une friteuse, puis épongées, avant dégustation sans modération. Servies avec sauce à l'ail, sauce tzatziki, sauce hummus, pesto d'herbes (fanés de radis, ail des ours ...)

TZATZIKI AU CONCOMBRE SURI

Pour

<https://nicrunicuit.com/faire/fermenter/concombres-lacto-fermentes-malossols/>

SAUCE CACAHUETE

Recette rédigée par Marie, préparée par Léa

Mélanger de la purée de cacahuète, avec de l'eau chaude pour faciliter la dilution, un peu de sauce soja, un peu d'ail, un peu de citron. Enfin, partir en cacahuète.

ROULEAUX DE PRINTEMPS

kh

RIZ CHIRASHI (riz à sushi vinaigré)

Recette de Cléa Cuisine

Pour 4 personnes :

240g de riz à sushi

3 c.à soupe de vinaigre de riz

1 c.à café de sucre complet

3 c. à soupe de sésame noir

1 c.à soupe d'algues nori (facultatif)

Préparation

Faire tremper le riz dans l'eau froide pendant 30 minutes. Pendant ce temps là faites une roulade arrière et vérifiez la pression de vos pneus vélos, avant et arrière. (6 bars c'est pas mal)

Rincez le riz (pas le vélo) plusieurs fois au travers d'une passoire.

Procédez à la cuisson dans un cuiseur à riz (mode d'emploi différent selon le modèle) ou bien à la casserole. Pour ce faire, portez à frémissement 270 ml d'eau, ajoutez le riz et faire cuire à feu moyen pendant 10 minutes. Laissez tiédir. Dans une petite casserole, mélangez le vinaigre de riz et le sucre. Mélangez sur feu doux jusqu'à ce que le sucre soit fondu puis ajoutez au riz. Ajoutez sésame et algue par ci, par là, parcimonie !

