

# Idées Recettes Anti-Gaspi

## *Pain Pour Hot Dog et Hamburger*

**Ingrédients Pour 10 Petits Pains:** 680 g de Farine Type 55, 2 Cuillères à Café de Levure Boulangère Instantanée, 4 Cuillères à Soupe de Sucre en Poudre, 2 Cuillères à Café de Sel, 50 g de Beurre, 15 cl d'Eau, 20 cl de Lait, 4 Jaunes d'Œufs.

### **Préparation:**

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure boulangère, le sucre et le sel. Dans une casserole, faire chauffer le beurre et l'eau jusqu'à ce que le tout soit fondu. Retirer la casserole du feu et ajouter le lait. A l'aide d'un thermomètre, vérifier la température de la préparation afin que celle-ci soit comprise entre 50°C et 55°C et mélanger ensuite les composants du saladier à la préparation de la casserole. Pétrir le mélange avec les mains et ajouter progressivement les jaunes d'œufs un à un. Continuer à pétrir pendant 10 à 20 min jusqu'à ce que la pâte devienne assez homogène et élastique. Former une boule avec la pâte et la disposer dans un saladier légèrement huilé, couvrir le tout de film étirable. Laisser reposer la pâte à température ambiante pendant environ 1h30 ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Une fois la pâte reposée et gonflée, la diviser en 10 boules à peu près égales. Les étirer en boudin d'une bonne dizaine de cm de long et 4 ou 5 cm de large (ou boules rondes pour des pains à burger). Les placer dans des moules pour pain hot dog ou hamburger, sinon, essayer de reproduire quelque chose d'équivalent avec du papier aluminium. Place les moules sur une grande plaque de cuisson, saupoudrer les pains avec un peu de farine. Couvrir avec du film étirable et laisser reposer de nouveau pendant une bonne heure, toujours à température ambiante. Une fois la pâte de nouveau reposée, préchauffer le four à 220°C. Brosser le dessus des pains avec un pinceau trempé dans du lait, en essayant de ne pas trop appuyer pour éviter qu'ils retombent. Enfournes les pains pendant 10 à 12 minutes en surveillant régulièrement, les retirer du four quand le dessus est bien doré.

Source : <http://www.cuisineamericaine-cultureusa.com/>

## *Pain Pita*

### **Ingrédients Pour 6 Personnes:**

1 Cuillère à Soupe d'Huile d'Olive, 1/2 Cuillère à Café de Sucre en Poudre, 1 Cuillère à Café de Sel, 20 cl d'Eau Tiède, 12g de Levure Boulangère, 375g de Farine

### **Préparation:**

Mélanger la farine, le sel et le sucre. Ajouter la levure et l'eau tiède. Mélanger bien jusqu'à obtenir une pâte molle, un peu collante. Dans un saladier, mettre l'huile et déposer la pâte. Couvrir et mettre à lever dans un endroit à l'abri des courants d'air pendant 1 heure. Dégazer et travailler la pâte en farinant bien le plan de travail. Confectionner 6 boules de même taille et les fariner. Préchauffer le four à 240°C. Étaler chaque boule de pâte en un cercle. Les déposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. A l'aide d'un pinceau badigeonner les pains pita d'eau puis enfourner pour 5 à 10 minutes en gardant un œil sur les pains. La pita va gonfler et dorer sur le dessus. Retirer et couvrir d'un torchon propre.

Source : <http://750g.com/>

## *Gâteaux Sans Peser*

**Le Gâteau 5 4 3 2 1:** Le nom de ce gâteau vous révèle suivant un moyen mnémotechnique très utile le nombre de doses prévues. En effet, il faut compter 5 cuillères à soupe de farine, 4 de sucre, 3 de lait, 2 d'huile et 1 œuf ! Enfantin et facile à préparer, même à la dernière minute. Pour l'agrémenter, vous pouvez rajouter des pommes.

**Le Biscuit Israélien 1 2 3 4 :** Sur le même principe que le gâteau 5 4 3 2 1, pas besoin de balance pour préparer ce dessert. Un moule à cake vous suffira ! Ensuite, comptez 1 verre à moutarde d'eau, 2 verres de sucre, 3 verres de farine T 45, 4 œufs, du sel, 1 sachet de levure chimique et du sucre vanillé. Le secret de sa légèreté ? Séparez les blancs des jaunes et montez les blancs en neige ferme pour une texture moelleuse.

