

C'EST NOUS LES CHEF.FES

FEVRIER 2025

Salé

Petits pains palestiniens

Tartinade protéinée

Soupe de nouilles Udon

Sucré

Gâteau au yaourt

Petits pains palestiniens

Pour 6 petits pains

Ingrédients

- 500g de farine (tout usage)
- 1 c.à c. de sel
- 8g de levures sèches
- 1 c. à soupe de sucre
- 350 mL d'eau tiède (+/- selon le type de farine)
- huile d'olive

1. Dans un grand saladier, mettre la farine et le sel. Mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

2. Y ajouter la levure, le sucre et l'eau tiède (en deux fois). Mélanger avec la cuillère en bois.

3. Mélanger la pâte jusqu'à obtention d'une pâte homogène et collante.

4. Une fois une boule collante obtenue, badigeonner la boule d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine.

5. Couvrir le saladier pendant 1H - 1H30 le temps que la pâte lève.

6. A l'aide d'une cuillère en bois, décoller la pâte des bords du contenant. La pâte est levée et ce mélange permet de la dégazer.
7. Huiler les mains pour manipuler la pâte. Diviser la pâte en 6 petites boules.
8. Sur un petit carré de papier cuisson préalablement huilé, abaisser les boules avec des mains bien huilées.
9. Beurrer une poêle et cuire à feu moyen de chaque côté.

Soupe de nouilles Udon

pour 4 pers.

Ingrédients

- 2 blocs de tofu ferme nature
- 1 c. à s. de féculé
- 6 c. à s. de sauce soja
- 1 gros oignon jaune
- 2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 c. à c. de pâte de chili
- 1 boîte de lait de coco
- 900 ml de bouillon de légumes
- 3 sachets de 200 g de nouilles Udon
- 2 grosses poignées d'épinards
- 12 champignons frais (shiitakés ou champignons bruns)
- Persil pour garnir
- Graines de sésame
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

1. Presser le tofu sous un poids pendant 20-30 minutes pour éliminer toute l'eau qu'il contient.

2. Couper le tofu en dés. Les mélanger avec la féculé.

3. Chauffer et huiler un wok. Une fois l'huile chaude, dorer le tofu. Verser 2 c. à s. de sauce soja et mélanger. Réserver le tofu sur une assiette.

4. Huiler à nouveau le wok. Faire revenir jusqu'à tendreté l'oignon émincé finement avec l'ail haché et le gingembre râpé.

5. Ajouter la pâte de chili, 4 c. à s. de sauce soja, le lait de coco et le bouillon de légume chaud. Porter à légère ébullition en rectifiant le sel si besoin.

6. Pendant ce temps, faire revenir les champignons émincés à feu moyen-fort dans une poêle huilée. Saler et poivrer.
7. Quand le bouillon frémit, verser les nouilles udon. Les laisser quelques minutes jusqu'à ce qu'elles se détachent .
8. Ajouter les épinards et les laisser cuire 1 minute .
9. Ajouter les dés de tofu et les champignons. Prolonger la cuisson 1 minute pour bien réchauffer le tout. Garnir de persil frais ciselé et de graines de sésame.

Tartinade protéinée

Pour un beau bol

Ingrédients

- 200 g de tofu ferme nature
- 75 g de yaourt grec au soja
- 20 g d'huile d'olive extra vierge
- 1/2 citron pressé
- Sel et poivre
- Pour la sauce
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sirop d'agave
- 1/2 citron pressé
- 1/2 c. à c. d'ail en poudre
- 1 c. à s. de persil finement ciselé ou de thym séché
- Sel et poivre
- optionnel : tomates confites

1. Égoutter le tofu. Couper en cubes. Verser dans le mixeur avec le yaourt, l'huile et le citron. Saler et poivrer.
2. Mixer jusqu'à consistance lisse. Transférer dans un bol.
3. La sauce: mélanger tous les ingrédients. Arroser la préparation de sauce.
4. Servir avec des tomates confites et des naans encore tièdes.

A déguster avec les petits pains palestiniens encore tièdes.

Gâteau au Yaourt

Pour un moule à cake

- 1 yaourt de 125 grammes minimum (chèvre, brebis, vache ou soja)
- 2 pots de yaourt de farine
- 2 c. à café de poudre à lever
- 1 pot de yaourt de sucre de canne blond
- 1/2 pot de yaourt d'huile végétale (par exemple : olive ou tournesol)
- 2 oeufs
- Autres : épices, fruits frais, fruits secs, zestes, pépites de chocolat...

1. Verser tous les ingrédients dans un grand saladier, sans mélanger entre chaque. Mélanger ensuite, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

2. Ajouter ensuite les ingrédients de votre choix. Enfourner pour 35 à 40 mn à 180 °C. Laisser refroidir.