

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 17 FEVRIER 2018

**SUJET du JOUR
BLINIS aux Légumes – Et BLINIS sucrés**

Comme nous sommes en période de chandeleur et que nous avons déjà fait des crêpes l'an dernier, cette année nous tentons les BLINIS : des salés pour ramener à la maison ce soir, et des sucrés pour notre goûter

MATERIEL : Saladiers, fouet, planche, râpe, couteaux, épluche légumes, cuillère en bois pêle.

INGREDIENTS :

S'agissant de produits simples et de base, nous pouvons choisir pour cette recette des ingrédients BIO et locaux, car faciles à trouver aujourd'hui des prix corrects, ce qui permet d'éviter les pesticides nocifs pour la santé et utiliser ainsi des produits sains, aussi complets et nutritifs que possible, sans générer trop de déchets ou de gaspillage d'énergie pour les acheminer jusqu'à nous.

- **CAROTTE** : Contenant des fibres, et de nombreuses vitamines..., la carotte, comme nous avons pu le voir dans d'autres ateliers antérieurs, est aussi un aliment santé aux nombreux bienfaits, adoucissant, très riche en antioxydants...
- **COURGETTE** : Composée à 95 % d'eau, la courgette est peu calorique, rafraîchissante, légère et hydratante, elle ne contient que 15 kcal pour 100 grammes avec un index glycémique très bas, et elle est riche en fibres et nombreux oligo-éléments. Elle a des vertus anti cholestérol, et favorise le transit intestinal.
- **CHAMPIGNONS de PARIS** ; riches en sels minéraux et fibres, les champignons offrent l'avantage d'être peu caloriques tout en apportant beaucoup de goût
- **AIL** : parfumé et très riche en anti oxydants (beaucoup de Sélénium) et composés soufrés qui renforcent l'immunité, il est à choisir de préférence violet, le blanc étant moins concentré en principes actifs.
- **SEL et POIVRE** : Comme d'habitude, en exhausteurs de goût, mais aussi pour leurs vertus (reminéralisantes, désinfectantes...) – Nous avons pris aujourd'hui de la fleur de sel de Guérande et du poivre au moulin.

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

- **HUILE d'OLIVES** : rencontrée dans presque toutes nos recettes, nous connaissons tous maintenant les multiples bienfaits de l'huile d'olives, pour la santé cardio vasculaire entre autres.
- **ŒUFS** : excellente source de protéines pour l'homme, l'œuf (bio et de poules élevées en plein air) est un aliment nutritif et sain
- **LAIT** : même si l'on sait aujourd'hui qu'il vaut mieux ne pas en abuser, le lait de vache de bonne qualité, en particulier bio comme ici, enrichit de nombreuses préparations.

PROCEDURE :

2 œufs - 150 grammes de farine - 30 cl de lait - 5 cl de crème - 5 grammes de levure boulangère déshydratée - 5 grammes de sucre en poudre - 2 pincées de sel

Séparer les blancs d'œufs des jaunes dans 2 saladiers différents

Dans une casserole, faire tiédir le lait avec la crème sans dépasser 40°.

Ajouter farine avec les jaunes d'œufs, y ajouter le mélange lait/crème et bien mélanger au fouet.

Couvrir d'un linge humide et laisser reposer au chaud 1 heure. Après ce temps, battre les blancs d'œufs en neige et les incorporer doucement à la préparation.

Huiler une poêle, y déposer des louchettes de pâte de façon à former des disques de 10 cm de diamètre et laisser dorer quelques minutes sur les 2 faces



Pour nos blinis spéciaux aux légumes :

Profiter du temps de pose de la pâte pour éplucher carottes et champignons et laver les courgettes. Râper les carottes et courgettes et détailler les champignons en fines lamelles. Faire revenir le tout à la poêle avec un peu d'ail et d'huile d'olives. Saler poivrer.

Une fois la pâte prête, la séparer en 2 : garder la partie nature pour faire des blinis nature, et incorporer les légumes cuits à l'autre partie pour faire des blinis aux légumes délicieux.

Bon appétit !

Bien que très nombreux aujourd'hui, nous avons tout réussi dans les temps ! Pourtant c'était la première fois que nous montions des blancs d'œufs en neige !

Nous n'avons pas chômé une minute, mais ensuite, nous nous sommes bien régalés au goûter avec les blinis nature recouverts d'un peu de confiture !