

**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 16 JUIN 2018**

**SUJET du JOUR  
PAIN EXPRESS à la POELE**

**MATERIEL** : Saladiers, couvercle, spatule, poêles, cuillère en bois.

**INGREDIENTS** : Comme il s'agit d'ingrédients de base, nous les avons choisis en bio pour éviter les produits chimiques

250 gr farine  
250 gr semoule extra fine  
1,5 cuillère à café de sel  
1 cuillère à soupe d'huile d'olives  
1 cuillère à café de sucre  
1 sachet de levure boulangère instantanée  
Environ 300 gr eau tiède

**PROCEDURE** :

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, et la semoule.

Faire un puits et ajouter 1 cuillère à soupe d'huile d'olives.

Dans une tasse, délayer la levure avec le sucre et un peu d'eau tiède puis verser dans le puits du mélange précédent.

Amalgamer doucement du bout des doigts, en ajoutant peu à peu l'eau tiède jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse. (Si la pâte devient trop molle, ne pas mettre toute l'eau, si au contraire elle est trop sèche, en rajouter un peu).

Pétrir un moment puis former une boule et couvrir pour laisser poser dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pour au minimum 1 heure. Quand la pâte a doublé de volume, dégazer (faire sortir l'air en la pétrissant à nouveau quelques instants), puis faire des galettes de 2 ou 3 cm de hauteur et de diamètre souhaité pour un petit pain pour une ou pour deux personnes, et remettre à lever au minimum une vingtaine de minutes.

Enfin, cuire dans une poêle huilée, sous un couvercle, quelques minutes des 2 côtés.

**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](mailto:gtroadec@admr13.org)

N° SIRET : 502 861 024 00037 - Autorisations Fédération ADMR des Bouches du Rhône