

PACK « RECETTES A L'AIL DES OURS »

Minis chaussons aux champignons à l'ail des ours

Pâte :

Temps de réalisation : 15 minutes

pour 20 minis chaussons environ

75 g farine de sarrasin
100 g farine complète de riz
25 g arrow root (fécule qui se trouve
en magasin bio)
40 g huile d'olive
115 g eau
Sel de mer fin non raffiné
1/2 càc cumin poudre

càc = cuillère à café

Dans un saladier, mélanger les farines, le sel, le cumin et l'arrow root. Faire une fontaine au centre de ce mélange, ajouter l'eau et l'huile d'olive puis incorporer le mélange farine petit à petit jusqu'à l'obtention d'un pâton homogène et qui se détache du saladier. Filmer le pâton et mettre au frais pendant 30 minutes.

Farce champignons à l'ail des ours

Temps de réalisation : 20 minutes

90 g oignon épluché (1 gros oignon)

150 g champignons bruns de Paris

35 g feuilles d'ail des ours

Sel fin de mer non raffiné

Poivre noir du moulin

Huile d'olive pour la cuisson

Ciseler l'oignon (petits dés) puis dans une poêle, suer à l'huile d'olive. Saler pour faire sortir l'eau de végétation. Laver sous un filet d'eau les champignons. Emincer finement les champignons puis les ajouter dans la poêle avec les oignons ciselés, poivrer et saler pour faire sortir l'eau de végétation. Une fois que les champignons sont cuits, hors du feu, ajouter l'ail des ours ciselé (fines lamelles) ou mixé, juste pour le faire tomber comme des épinards, sans le cuire.

Réalisation de nos minis chaussons

Temps de réalisation : 20 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Farine complète de riz pour étaler

Eau pour les soudures

Fariner votre plan de travail, puis étaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm environ. Emporter-piècer vos ronds de pâte avec un emporte-pièce de 9 cm de diamètre ou un bol ou verre... Pour des minis chaussons de même taille, mettre 9 g de farce sur la moitié de chaque rond de pâte en laissant le bord vide pour la soudure. Humidifier à l'eau à l'aide de vos doigts, le bord des ronds de pâte côté farce. Replier l'autre moitié du rond de pâte sur la farce jusqu'à l'autre extrémité, souder en appuyant légèrement à l'aide d'une fourchette tout en faisant un léger dessin avec le bout de la fourchette. Cuire au four en chaleur tournante à 160°C pendant 20 minutes.

Dégustation : déguster chaud ou tiède à l'apéritif, ou même froid au travail, pour un pique-nique...

Astuce : possibilité de modifier la farce selon les saisons (tomates, poivron, poireau, blette, persil, basilic...) et vos envies...