

CARNET DE RECETTES

Défi
zéro
déchet



Réduisons nos déchets
Arrêtons le gaspillage



ATELIER

"Un goûter 0 déchet"

Découvrez les ustensiles réutilisables

Et les recettes faites maison

Faciles et rapides

Goûter offert



Samedi 14 septembre à 14h

(Atelier sur inscription places limitées)

*Boutique de quartier
24 avenue de Chevincourt
(à droite de l'épicerie)
à Magny-les-Hameaux*



Information et inscription

magnyentransition@gmail.com

Avec le soutien de



La commune de
Magny-les-Hameaux

PAIN

TEMPS

- Préparation : 30 min
- Repos : 2 h
- Cuisson : 15 min

INGREDIENTS

- Farine de blé : 500 g
- Levure de boulanger: 8 g
- Sel fin : 10 pincée(s)
- Eau : 32 cl

RECETTE

- Mélanger le sel à la farine.
- Dissoudre la levure avec un peu d'eau tiède.
- Faire un puits au centre de la farine. Y verser la levure, le reste de l'eau et y incorporer tout doucement à la main la farine avec l'eau. Continuer jusqu'à obtenir une pâte très molle et la verser sur un plan de travail.
- Puis pétrir la pâte pendant 5 à 7 minutes (prendre la pâte et la rabattre sur elle-même), pour lui donner de l'élasticité et du corps.
- Mettre la pâte dans un bol, la recouvrir d'un linge et la laisser reposer à température ambiante pendant au moins une demi heure.
- Après que la pâte ait poussée, elle a doublé de volume.
- Fariner votre poing et venir chasser l'air. Sur un plan de travail légèrement fariné, prendre une partie de la pâte et façonner les pains pour faire des boules. Replier la pâte vers l'intérieur et la rouler avec la paume de la main.
- Emprisonner la boule de pain avec les doigts et tourner.
- Poser les pains sur une plaque. Avant de cuire les pains, les laisser reposer 1/2 heure environ.
- Cuire les pains dans un four très chaud (240°C) avec de l'humidité, en passant par exemple les pains avec un pinceau humide.
La cuisson pour des pains individuels est d'environ 12 à 15 minutes. Vérifier la cuisson en tapant la base des pains, cela doit sonner creux.

MOUSSE AU CHOCOLAT

TEMPS

- Préparation et cuisson : 15 min

INGREDIENTS

- Chocolat noir : 125 g
- Beurre : 1 grosse noix
- Œufs : 4
- Sel : 1 pincée

RECETTE

- Dans une casserole, sur feu doux ou au bain marie, faites fondre le chocolat en morceaux avec le beurre. Retirez du feu.
- Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Versez les jaunes dans la casserole de chocolat, en mélangeant vigoureusement avec y-une cuiller en bois, afin de ne pas laisser cuire les jaunes.
- Ajoutez le sel aux blancs d'œufs et battez-les en neige très ferme.

COMPOTE

TEMPS

- Préparation : 10 min
- Cuisson : 15 min

INGREDIENTS

- Pommes : 800 g
- Eau : 10 cl
- Sucre : 150 g

RECETTE

- Peler vos pommes, les couper en morceaux et enlever les pépins
- Dans une casserole porter à ébullition l'eau et le sucre
- Quand l'eau est portée à ébullition y ajouter les pommes
- Faire cuire à feu doux en remuant de temps en temps.

CONFITURE

TEMPS

- Préparation 15 min
- Cuisson : 7 min à 1 heure

INGREDIENTS

- Fruits : 1 kg
- Sucre : 750 g

RECETTE

- Mettre les fruits lavées, dénoyautés et égouttées dans un grand saladier avec le sucre.
- Mélanger en écrasant les fruits au presse purée manuel jusqu'à complète dissolution du sucre. Mettre dans une grande cocotte à cuire.
- Compter 7 minutes à 1 heure (en fonction des fruits) à partir de l'ébullition, puis arrêter le feu. Pour savoir si c'est cuit, verser une goutte sur une assiette très froide. Si la confiture fige, c'est qu'elle est prête.
- Préparer les pots en début de cuisson. Les plonger 20 minutes dans l'eau bouillante, puis les retourner sur un torchon propre.
- Remplir les pots bouillants avec la confiture bouillante jusqu'au bord et fermer tout de suite avec les couvercles. Retourner les pots à l'aide d'un torchon en faisant bien attention à ne pas vous brûler.
- Lorsque les pots sont refroidis, les retourner à nouveau et les manger dans l'année.

SIROP FAIT MAISON

TEMPS

- Préparation 15 min
- Cuisson : 10 min
-

INGREDIENTS

- Feuilles de menthe : 15 à 20 tiges
- Eau : 60 cl
- Sucre : 600 g

RECETTE

- Rincer les feuilles de menthe encore sur leurs tiges (plus facile).
- Effeuillez et comptez les feuilles, il doit y en avoir au minimum 300.
- Mettre dans une casserole l'eau froide, le sucre et les feuilles de menthe.
- Porter à ébullition, laisser bouillir à petit feu pendant 10 min.
- Laisser refroidir dans la casserole et verser ensuite dans une bouteille en verre en filtrant les feuilles de menthe.
- Laisser refroidir et conserver au réfrigérateur.

NUTELLA

TEMPS

- Préparation 5 min
- Cuisson : 2 min

INGREDIENTS

- Chocolat noir : 200 g
- Beurre : 200 g
- Lait concentré sucré : 397 g
- Noisettes en poudre : 40 g
- Extrait de vanille : 1 cuil à café
-

RECETTE

- Mettre dans un récipient le chocolat coupé en morceau, le beurre, les noisettes en poudre et l'extrait de vanille.
- Puis faire fondre four à micro-onde pendant 2 minutes.
- Puis, lorsque tout est fondu et ajouter le lait concentré et mélanger le tout.
- Maintenant votre pâte à tartiner est prête à être mise dans un ou plusieurs pots en verre... bonne dégustation

CRÊPES

TEMPS

- Préparation 5 min
- Cuisson : 5 min

INGREDIENTS

- Lait : 1 l
- Eau : 1 l
- Farine : 500 g
- Œuf : 1 oeuf
- Huile de tournesol (par exemple) : 6 cuillères à café
-

RECETTE

- Mélanger le tout pendant 1 minute puis tamiser avant de cuire.

PANCAKES

TEMPS

- Préparation 10 min
- Cuisson : 2 min

INGREDIENTS

- Farine : 150g
- Sel : ½ cuil à café
- Œufs : 4
- Lait : 300 ml
- Levure ou bicarbonate : 1 sachet
- Sure : 1 cuil à soupe
-

RECETTE

- Mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel.
- Faire un puits.
- Mélanger progressivement les jaunes d'œufs que vous ajouterez un à un ainsi que le lait.
- Monter les blancs en neige à côté.
- Ajoutez-les au mélange délicatement.
- Cuire dans une poêle légèrement huilée.

GAUFRES

TEMPS

- Préparation 5 min
- Cuisson : 5 min

INGREDIENTS

- Farine : 600 g
- Œufs : 4
- Lait : 80 cl
- Sucre : 2 cuil à soupe
- Levure ou bicarbonate : 2 sachets
- Sucre vanillé : 1 sachet
-

RECETTE

- Verser la farine dans un saladier en y creusant un petit puits (petit trou) pour y verser les œufs.
- Mélanger le tout en ajoutant le lait doucement.
- Puis ajouter le sucre, le sucre vanillé et la levure.
- Verser la préparation dans les plaques et laisser cuire.

MADELEINES

TEMPS

- Préparation 30 min
- Cuisson : 15 min

INGREDIENTS

- Œufs : 3
- Sucre : 150 g
- Farine : 200 g
- Fleur d'oranger : 2 cuil à soupe
- Levure ou bicarbonate : 8 g
- Beurre : 100 g
- Lait : 50 g
-

RECETTE

- Préchauffer le four à 240°C (thermostat 8).
- Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux, réserver.
- Mélanger les oeufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter ensuite la fleur d'oranger et 40 g de lait.
- Ajouter la farine et la levure chimique.
- C'est ensuite le tour du beurre et le restant du lait; laisser reposer 15 min.
- Beurrer les moules à madeleines et verser la préparation dedans (mais pas jusqu'en haut, les madeleines vont gonfler !).
- Enfourner à 240°C (thermostat 8), et baisser au bout de 5 min à 200°C (thermostat 6-7); laisser encore 10 min. Surveiller bien la cuisson !
- Démouler dès la sortie du four.

COOKIES

TEMPS

- Préparation 15 min
- Cuisson : 10 min

INGREDIENTS

- Chocolat noir : 100 g
- Œuf : 1
- Beurre : 120 g
- Farine : 100 g
- Sucre en poudre : 80 g
- Poudre d'amande : 50 g
- Levure ou bicarbonate : ½ sachet
-

RECETTE

- Préchauffez le four à 200 °C (th 6/7)
- Faites fondre doucement le beurre dans une petite casserole à fond épais puis ôtez du feu.
- Râpez le chocolat à l'aide d'un économe.
- Mélangez le beurre fondu et le sucre jusqu'à ce qu'il se transforme en un mélange mousseux.
- Dans un bol, mélangez la farine et la levure.
- Versez-la avec l'œuf, la poudre d'amandes et le chocolat dans le beurre et le sucre.
- Remuez bien.
- Formez des petits disques sur la plaque en laissant un espace entre les cookies.
- Mettez au four 10 minutes.
- Laissez refroidir avant de déguster.

QUATRE QUART

TEMPS

- Préparation 15 min
- Cuisson : 45 min

INGREDIENTS

- Sucre : 250 g
- Farine : 250g
- Beurre : 250 g
- 1 sachet de levure ou bicarbonate
- Œufs : 4
-

RECETTE

- Sortir le beurre du frigo 1 heure avant.
- Préchauffer le four à 180 °C (thermostat 6).
- Mélanger au fouet électrique le beurre ramolli et le sucre.
- Ajouter un à un les œufs. Puis la farine et la levure.
- Beurrer un moule et faire cuire 30 min à 40 min si nécessaire.