

Livret de cuisine
Recette de gâteaux aux graines



Cake du sportif aux fruits secs

Ingrédients :

- ❖ 250 gde farine
- ❖ 150 g de fruits secs (graines de courges, noix, amandes)
- ❖ 80 g de raisins secs
- ❖ 100 g de sucre en poudre
- ❖ 20 cl de crème fraîche
- ❖ 2 œufs
- ❖ 1 sachet de levure
- ❖ 20 cl de lait
- ❖ Un moule à cake

Préparation :

Préchauffer le four à 210° (th 7)

Mélanger la farine + levure + sucre + œufs, bien mélanger. Ajouter la crème fraîche et un peu de lait si la pâte est un peu épaisse.

Ajouter les raisins et fruits secs et bien mélanger.

Beurrer un moule à cake et verser le mélange dans le moule et mettre au four 10 minutes à 210 ° puis baisser le four à 180° et laisser cuire environ 35 minutes.

Sortir et laisser refroidir.



Petits sablés aux 3 graines

Temps de préparation : 20 minutes / Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients (pour 60 sablés) :

- ❖ 250g farine T80
- ❖ 1 sachet de poudre à lever
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 150g de sucre de canne blond
- ❖ 30g de graines de tournesol
- ❖ 30g de graines de sésame
- ❖ 30g de graines de pavot
- ❖ 150g de beurre doux ramolli
- ❖ 2 cuillères à soupe de purée d'amande (optionnel)
- ❖ 1 œuf

Préparation :

A l'aide d'un robot muni d'un pétrin ou à la main dans un grand saladier, mélangez progressivement tous les ingrédients dans l'ordre indiqué ci-dessus en mélangeant bien entre chaque ingrédient.

Passez le beurre une cinquantaine de secondes au micro-onde pour le ramollir.

Si vous utilisez un robot avec pétrin, vous devrez terminer de pétrir la pâte à la main.

Une fois tous les ingrédients mélangés vous devez obtenir une boule bien compacte et homogène un peu friable mais d'aspect lisse lorsque plaquée sur les bords du saladier.

Préchauffez votre four à 150°C en chaleur tournante.

Faites un ou plusieurs boudins de pâte d'un diamètre de 2 à 3cm maximum. Couper ensuite des tranches d'1cm maximum de largeur que vous disposerez ensuite sur une plaque de cuisson munie de papier sulfurisé. Il n'est normalement pas nécessaire de passer les boudins au réfrigérateur avant de les découper. Les palets auront tendance à s'écraser un peu à la découpe, redonnez leur une forme ronde à la main avant de les disposer sur la plaque. Pour que les sablés ne se touchent pas au moment de la cuisson, veillez à espacer vos sablés entre eux de 2 cm sur des rangées disposées en quinconce.

Enfournez votre plaque et laissez cuire entre 15 et 20 minutes. Effectuez trois fournées d'une vingtaine de sablés chacune. Si vous disposez de plusieurs plaques vous pouvez les mettre au four toutes en même temps sur différents niveaux.

Contrôlez la cuisson. Pour des sablés plutôt moelleux, ils devront à peine brunir et rester clairs. Pour des sablés plus croquants il faudra les faire cuire une bonne vingtaine de minutes jusqu'à qu'ils soient bien dorés.

Laissez refroidir avant dégustation.

Remarque :

La purée d'amande est optionnelle mais ajoute un peu de moelleux aux sablés. Pour ceux qui aiment, saupoudrez les sablés d'un peu de fleur de sel avant la cuisson.

Gâteau aux pommes et graines de tournesol

Ingrédients :

- ❖ 300g de farine
- ❖ 150g de sucre
- ❖ 15cl de lait écrémé
- ❖ 10cl d'huile de tournesol
- ❖ 3 œufs
- ❖ 1 sachet de levure (une grosse cuillère à café) ou utilisez de la farine fermentante
- ❖ 1 pincée de sel
- ❖ 4/5 pommes golden
- ❖ 3 grosses cuillères à soupe de graines de tournesol

Préparation :

Préchauffez le four à 170°C. Torréfiez les graines de tournesol en les poêlant à feu doux, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'elles aient blondi, voire bruni mais pas noirci. Pelez et coupez les pommes en cubes de 1cm de côté.

Mélangez dans un saladier: la farine, le sucre, le lait, l'huile, les œufs, la levure et le sel; et battez au fouet électrique (ou à la main) jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Mélangez les cubes de pommes à la pâte. Beurrez un moule (à cake) et versez-y la préparation. Saupoudrez de graines de tournesol et enfournez pendant 45min à 1h. Vérifiez si c'est cuit en plantant dans le gâteau la lame d'un couteau ou une aiguille métallique qui doit ressortir sèche.

Laissez refroidir avant de déguster.



Cookies aux graines de courges et à la cannelle

Préparation : 15 minutes / Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 8 cookies) :

- ❖ 150 g de farine de blé
- ❖ 125 g de cassonade
- ❖ 100 g de beurre allégé ramolli
- ❖ 1 œuf
- ❖ 4 cuillères à soupe de graines de tournesol
- ❖ 3 cuillères à soupe de graines de courge
- ❖ ½ sachet de levure chimique
- ❖ ½ cuillère à café de cannelle en poudre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C.

Découpez le beurre en morceaux. Placez-le dans un saladier et ajoutez la cassonade. Malaxez bien.

Ajoutez la farine, la levure, les graines, la cannelle, une pincée de sel et l'œuf. Mélangez bien et pétrissez jusqu'à former une pâte.

Prélevez des morceaux de pâte pour façonner des cookies. Déposez les cookies sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson.

Enfournez pour 10 minutes et laissez refroidir.



Gâteau au citron et aux graines de chia

Préparation : 10 minutes / Temps de cuisson : 40 minutes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- ❖ 150 g de farine
- ❖ 150 g de sucre
- ❖ 150 g de beurre
- ❖ 3 oeufs
- ❖ 1/2 sachet de levure
- ❖ 2/3 cuillères à soupe de graines de chia (achetées dans les magasins bio)
- ❖ jus et zestes d'un citron

Préparation :

Mélanger le tout (l'ordre n'a pas d'importance) et verser dans un moule à cake beurré.
Mettre au four préchauffé, pendant environ 40 mn à Th 6 ou 7.



Webographie :

❖ Petit sablés aux 3 graines

Site Marmiton : http://www.marmiton.org/recettes/recette_petits-sables-aux-3-graines_166856.aspx

❖ Gâteau aux pommes et aux graines de tournesol

Blog les 7 lieues : <http://7lieues.canalblog.com/archives/2007/02/08/3945456.html>

❖ Cookies aux graines de courges et à la cannelle

Site Fourchette et Bikini :

<http://www.fourchette-et-bikini.fr/recettes/recettes-minceur/cookies-croqkilos-aux-graines-de-courge-et-a-la-cannelle.html>

❖ Cake au citron et graines de chia (recette initiale aux graines de pavot) :

Site Marmiton : http://www.marmiton.org/recettes/recette_cake-au-pavot-et-au-citron_21413.aspx

Bonne dégustation !