

PÂTES COMPLÈTES à la sauce bolognaise



Minis-pizzas A LA FARINE COMPLÈTE



BOULGHOUR DE BLE façon pilaf (accompagnement)



Minis-pizzas A LA FARINE COMPLÈTE

Temps de préparation : 15 minutes

Repos : 1h - Cuisson : 5 minutes

INGRÉDIENTS PÂTE à PIZZA (POUR 4 PERS.) :

- 625g de farine complète
- 1/2 bloc de levure fraîche
- 350ml d'eau
- 14g de sel
- 7g de sucre
- un filet d'huile d'olive

PRÉPARATION :

- * Mettre la farine dans un saladier.
- * Faire tiédir quelques millilitres des 350ml d'eau et y ajouter la levure fraîche. Laisser poser 10 minutes.
- * Faire un puits dans la farine et y ajouter le sel, la levure et le filet d'huile. Verser l'eau petit à petit en mélangeant.
- * Laisser lever 1 heure dans un endroit chaud.
- * Façonner les minis-pizzas et les garnir avec de la purée de tomate, des légumes de saison, des épices, du fromage, ...
- * Enfourner 4à5 min. dans un four préchauffé à 200°C.

PÂTES COMPLÈTES à la sauce bolognaise

Temps de préparation : 25 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS (POUR 3 PERSONNES) :

- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 grosse boîte de coulis de tomate
- 300g de viande hachée non préparée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'origan
- 1 pincée de noix de muscade
- quelques brins de persil plat haché
- sel et poivre

PRÉPARATION :

- * Laver, éplucher et couper les carottes en petits cubes.
- * Éplucher et émincer l'oignon.
- * Dans une sauteuse, faire revenir les légumes dans l'huile d'olive, quelques minutes, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- * Ajouter la viande hachée et émietter. Mélanger.
- * Lorsque la viande est cuite, ajouter le coulis, les épices et mélanger.
- * Ajouter le persil haché avant de servir avec les pâtes complètes cuites selon les indications de l'emballage.

BOULGHOUR DE BLE façon pilaf (accompagnement)

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

INGRÉDIENTS : (POUR 4 PERSONNES)

- 250g de boulghour de blé complet
- 1 oignon
- 2 càs d'huile d'olive
- 1/2 cube de bouillon de volaille
- 600ml d'eau
- 2 càs de persil haché
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil)
- poivre

PRÉPARATION :

- * Eplucher et hacher l'oignon. Le faire suer dans l'huile.
 - * Ajouter le boulghour de blé. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
 - * Ajouter l'eau, le bouillon de volaille et le bouquet garni.
 - * Cuire à feu doux pendant 20 minutes, casserole fermée.
 - * Vérifier la cuisson et rectifier l'assaisonnement.
 - * Ajouter le persil haché avant de servir.
- Variante : vous pouvez remplacer le blé par un autre féculent complet de petite taille (riz, quinoa, ...).