Galettes au sarrasin



Pour 10 galettes :

300 g farine de sarrasin

600 ml eau

10 g sel

1 œuf

Mélanger la farine, l'eau et le sel. Laisser reposer 3 h à température ambiante avant d'ajouter l'œuf. Cuire à la poêle ou à la crêpière.

Garnir de jambon, fromage et d'un œuf ou bien de caramel au beurre salé pour une version sucrée.

Domaine de MARTENE

Brownie au sarrasin



Pour 6 personnes :

200 g chocolat noir

140 g beurre salé

160 g farine de sarrasin

100 g sucre

4 œufs

100 g noix

Faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
À côté, mélanger la farine et le sucre, puis ajouter les œufs.
Verser le chocolat fondu et les noix.
Beurrer le moule à manqué avant de verser la préparation.
Enfourner pour 20 min à 170 °C.

Le brownie à la farine de sarrasin est plus léger qu'on ne le pense.
À déguster tiède avec une boule de glace à la vanille.

Domaine de MARTENE

Pain au sarrasin



Pour une baguette :

120 ml eau

½ cuil. à café de sel

½ cuil. à café de sucre

100 g farine de blé T80

100 g farine de sarrasin

7 g de levure fraiche

dans 15 ml eau tiède

Mettre les ingrédients dans cet ordre dans un saladier.

Pétrir 10 min, laisser reposer 1h30 avec un torchon dessus. Former le pain en farinant, laisser reposer 30 min avec un torchon dessus.

Inciser le pain aux ciseaux.

Enfournez à 250 °C, avec un petit récipient d'eau en dessous, pour 10 mn. Baisser à 230 °C pour 20 min.

À déguster avec du fromage de chèvre ou en tartine beurrée au petit déjeuner.

Domaine de MARTENE

Clafoutis au sarrasin



Pour 6 personnes :

95 g farine de sarrasin

20 g sucre

40 g miel

4 oeufs

20 cl crème

15 cl lait

50 g beurre noisette

600 g cerise

Sur le gaz, faire cuire le beurre jusqu'à ce qu'il soit coloré.

Mélanger au fouet farine, sucre, miel et œufs.

Ajouter la crème, le lait et le beurre noisette refroidi.

Beurrer et recouvrir de sucre le moule.

Remplir de cerises le fond du plat sans hésiter à bien les serrer. Verser la pâte par-dessus.

Cuire 40 min à 180 °C.

Pour plus de goût, n'hésitez pas à choisir un miel corsé comme le miel de montagne ou de châtaigner.

Domaine de MARTENE

Tarte aux légumes



Pour une tarte :
230 g farine T150
70 g huile d'olive
70 g eau

4 courgettes
1 fromage de chèvre frais
4 brins de thym

Préparer la pâte brisée : Mélanger la farine et l'huile. Ajouter petit à petit l'eau jusqu'à obtention d'une boule.
Étaler la pâte et garnir un plat. Piquer le fond avec une fourchette.
Cuire 15 min à 200 °C.
Garnisser avec les légumes de votre choix :
Couper les courgettes en rondelles et les faire cuire 5 mn à l'eau avec le thym. Bien égoutter.
Couper le fromage en rondelles et le placer par-dessus les courgettes.
Passer 10 min au grill à 200 °C. Bon appétit !

Domaine de MARTENE

Cookies au son de blé



Pour 20 cookies :

120 g beurre

125 g sucre roux

150 g farine T80

150 g son de blé

2 pincées de bicarbonate

1 pincée de sel

1 œuf

pépites de chocolat

Mélanger le beurre mou et le sucre.
Ajouter la farine, le son de blé, le bicarbonate et le sel, puis mélanger.
Ajouter enfin l'œuf et les pépites de chocolat.
Former des boules à la main et les aplatir légèrement.
Placer sur une plaque.
Mettre au four 20 min à 180 °C.
Des cookies bien rassasiants pour le goûter ou avec une compote en dessert.

Domaine de MARTENE

Semoule au lait



Pour 5-6 verrines :
750 ml lait
60 g semoule fine
40 g sucre
10 g sucre vanillé
Raisins secs

Faire bouillir le lait. Pendant ce temps, préparer la semoule, le sucre et les raisins dans un récipient. Puis verser le tout en remuant.
Remuer sur feu moyen pendant 5-10 min jusqu'à un léger épaississement. Répartir dans des verrines. Laisser refroidir complètement avant de déguster.

Vous pouvez agrémenter d'un coulis de fruit sur le dessus.

Domaine de MARTENE

Financiers complets



Pour 5-6 personnes :
165 g beurre
115 g farine de blé complète T150
210 g sucre
85 g poudre d'amande
270 g blanc d'œufs

Dans une casserole, faire fondre le beurre jusqu'à ce qu'il soit coloré.
Dans un saladier, mélanger la farine avec le sucre et la poudre d'amande. Ajouter les blancs d'œufs et le beurre refroidi et filtré.
La pâte obtenue est assez liquide. La verser dans des moules individuels.
Mettre au four pour 35 min à 180°C.
Les financiers sont un bon moyen d'utiliser les blancs d'œufs.

Domaine de MARTENE

Gâteau de semoule à l'orange



Pour 5-6 personnes :

120 g beurre

130 g sucre

3 oranges + zestes

3 œufs

1 càc de bicarbonate

150 g semoule fine de blé dur

30 g sucre glace

Zester les oranges.
Faire fondre le beurre.
Ajouter le sucre, le jus de 2 oranges et les zestes.
Incorporer les œufs puis la semoule fine et le bicarbonate.
Enfourner pour 20 min à 180°C.
Préparer le jus d'orange restant, le filtrer et ajouter le sucre glace tamisé.
À la sortie du four, démouler et verser généreusement le jus sur le gâteau de façon à bien imbiber.

Domaine de MARTENE

Salade de crozets



Pour 4-5 personnes :

600 g crozets au sarrasin

2 tomates

Jambon

Ciboulette ou basilic

Vinaigre de cidre

Huile de tournesol

Faire chauffer une grande casserole d'eau salée.
À ébullition, verser les crozets dedans.
Laisser cuire 5 min en remuant 2-3 fois.
Égoutter et passer sous l'eau froide.
Préparer les tomates et le jambon en dés.
Hacher la ciboulette.
Ajouter la vinaigrette.
Conserver le tout au frais jusqu'au moment de servir.

Une salade de pâtes originale et savoureuse.

Domaine de MARTENE

Salade de pépinettes



Pour 4-5 personnes : 600 g pépinettes
1 fromage de chèvre sec
Épinards, Noix
Vinaigre de cidre, Huile de tournesol

Faire chauffer une grande casserole d'eau salée.
À ébullition, verser les pâtes dedans.
Laisser cuire 5 min en remuant 2-3 fois.
Égoutter et passer sous l'eau froide.
Préparer les épinards hachés, le fromage râpés et les noix en morceaux.
Ajouter la vinaigrette.
Conserver le tout au frais jusqu'au moment de servir.

Domaine de MARTENE

Chips de maïs



Pour 4 personnes :
100 g farine de maïs
15 g huile de tournesol
Sel, herbes et épices
Eau

Dans un saladier, mélanger la farine de maïs et l'huile. Saler et ajouter des épices selon vos goûts. Compléter avec de l'eau jusqu'à ce que l'on puisse en faire une boule.
Huiler une plaque et étaler la pâte directement dessus le plus finement possible en farinant copieusement le rouleau.
Prédécouper les chips en triangles avec un couteau rond.
Mettre au four 10 min environ à 180°C.

Accompagner cela d'un houmous ou d'un caviar d'aubergines.

Domaine de MARTENE

Gâteau de maïs au yaourt



Pour 6-8 personnes :

200 g farine de maïs

100 g sucre

100 g huile

3 œufs

1 yaourt

1 càc bicarbonate

Mélanger le sucre avec les œufs, l'huile et le yaourt.
Ajouter le bicarbonate et la farine de maïs.
Beurrer un moule à cake et verser dedans.
Enfourner pour 30 min à 180°C. Piquer pour vérifier la cuisson.

Peu sucré, il est idéal au petit-déjeuner ou bien accompagné d'une compote pour le goûter.

Domaine de MARTENE

Pépinettes façon risotto



Pour 4 personnes :
400 g de pépinettes
2 c à s d'huile de tournesol
10 cl de vin blanc
1 l de bouillon de légumes
100 g de parmesan râpé

Cuire 2 min les pépinettes dans l'huile.
Verser le vin blanc et mélanger. Laisser absorber.
Incorporer quelques louches de bouillon chaud.
Remuer jusqu'à absorption.
Ajouter à nouveau du bouillon. Renouveler jusqu'à épuisement du bouillon.
Cuire 15 à 20 min à feu doux jusqu'à ce que ce soit crémeux. Ajouter à la fin le parmesan râpé.

Vous pouvez mettre des asperges cuites 5 min avant la fin de cuisson ou des champignons, des tomates séchées...

Domaine de MARTENE

Sablés à la farine de maïs torréfiée



Pour 4 personnes :

250 g de farine de maïs
110 g de sucre en poudre
125 g de beurre fondu
2 œufs

Mettre la farine de maïs dans une poêle sans gras.
Cuire à feu doux en remuant constamment.
Retirer du feu lorsque c'est bien doré.
Mélanger la farine avec le sucre.
Ajouter le beurre puis les œufs, tout en remuant, jusqu'à faire une boule.
Étaler la pâte au rouleau jusqu'à ½ cm d'épaisseur.
Découper avec un emporte-pièce.
Mettre au four à 200 °C pendant 10 min.

On peut y ajouter des épices selon les goûts.

Domaine de MARTENE

Croziflette



Pour 4 personnes :

200 g de crozets nature
200 g de crozets au sarrasin
200 g de lardons
2 oignons
20 cl de crème
450 g de reblochon
Poivre, noix de muscade

Dans un grand volume d'eau bouillante salée, cuire les crozets nature, puis 2 min plus tard ajouter les crozets au sarrasin. Arrêter la cuisson au bout de 5 min.
Avant d'égoutter, conserver 2 louches d'eau de cuisson.
Dans une poêle, faire griller les lardons. Retirer les lardons et se servir du gras pour faire revenir les oignons.
Mélanger crozets, lardons, oignons cuits et eau de cuisson puis ajouter la crème.
Assaisonner de poivre et/ou de noix de muscade.
Couper le reblochon en deux de manière à obtenir deux disques, puis faire des quartiers.
Dans un plat à gratin, verser le mélange et positionner le reblochon avec la croûte sur le dessus.
Enfourner le gratin pour environ 15 min à 220°C jusqu'à ce que ça soit bien doré. Déguster !

Domaine de MARTENE

Crackers de seigle aux graines de lin



Pour 30 crackers :

200 g de farine de seigle
1/2 cuil à café de sel
1 cuil à café de cumin
60 g de graines de lin
2 cuil à soupe d'huile de tournesol
100 ml d'eau tiède

Préchauffer le four à 180 °C.
Mélanger la farine de seigle, le sel, le cumin et le lin.
Incorporer l'huile, puis l'eau et travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit homogène.
Étaler la pâte sur un plan de travail fariné (3 mm).
Découper les crackers avec un couteau.
Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
Piquer la pâte avec une fourchette.
Enfourner à 180 °C pendant 20 minutes.

Vous pouvez varier les plaisirs en changeant d'épice.

Domaine de MARTENE

Gâteau au sarrasin et aux pommes



Pour 1 cake 10 personnes :

3 œufs
1 yaourt
3 pots de farine de sarrasin
1,5 pot de sucre
0,5 pot d'huile de tournesol
0,5 sachet de levure
5 pommes
Du beurre pour la poêle et le moule
1 cuillère à soupe de miel

Éplucher et couper les pommes en petits dés.
Faire chauffer le beurre dans une poêle. Faire dorer les pommes, puis les cuire.
À la fin de la cuisson, ajouter le miel. Laisser tiédir.
Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
Mélanger les jaunes avec le yaourt, la farine, le sucre, la levure et l'huile.
Battre les blancs en neige. Les incorporer délicatement.
Faire chauffer le four à 180°C. Beurrer un moule à cake.
Mettre la moitié de la pâte, ajouter la moitié des pommes.
Enfoncer dans la pâte quelques morceaux de pommes.
Refaire de même.
Mettre cuire 30 à 40 min selon votre four.

Domaine de MARTENE

Gratin de pâtes



Pour 4 personnes :

2 petites courgettes

2 tomates

400 g de blanc de poulet

Un peu d'huile de tournesol

350 g de coquillettes

2 cuillères à soupe de crème fraîche

Du gruyère râpé

Faire chauffer le four à 210°C.
Couper les blancs de poulet en petits cubes.
Dans une poêle, les faire revenir avec un peu d'huile, assaisonner. Réserver le poulet dans une assiette.
Couper les courgettes et les tomates en petits dés.
Dans la poêle, faire dorer les légumes, et assaisonner.
Faire cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée.
Les égoutter et ajouter un filet d'huile.
Mélanger les pâtes avec le poulet, les légumes et la crème fraîche. Verser dans un plat à gratin.
Saupoudrer de gruyère râpé et mettre dans le four chaud 10 à 15 min.

Vous pouvez ajouter à la cuisson du poulet un peu d'épices comme du curry.
Quant aux légumes, improvisez selon la saison ...

Domaine de MARTENE

Pancakes au sarrasin



Pour 12 pancakes

250 g de farine de sarrasin

1 sachet de levure chimique

30 g de sucre

2 œufs

320 ml de lait

La veille :

Dans un saladier, mélanger les ingrédients secs. Ajouter les œufs, brasser un peu.

Ajouter le lait, et remuer jusqu'à obtenir une pate homogène.

Couvrir et mettre le saladier au réfrigérateur pour la nuit.

Le matin :

Huiler et mettre chauffer à feu doux une poêle ou une crêpière.

Lorsque c'est chaud, verser une petite louche de préparation. Laisser gonfler, retourner lorsque le dessus est presque sec.

Servir chaud avec du miel, de la confiture, ou de la noisetine...

Domaine de MARTENE