

Pain blé entier en 24 hrs. sans pétrissage

- 🍷 2¼ tasses de farine blanche
- 🍷 ¾ tasse de farine blé entier
- 🍷 1 cuillerée à thé de sel
- 🍷 1 cuillerée à thé de levure de boulanger
- 🍷 1 1/3 tasse d'eau

- Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients.
- Après 3h quand le mélange double de volume, le dégonfler et brasser, et faire reposer encore 20h. La pâte gonflera une 2e fois.
- Allumer le four 475° et mettez une casserole en fonte avec couvercle dans le four. Quand le four est prêt, mettez la pâte dans la casserole, mettre le couvercle et cuire au four 30 min. Après enlevez le couvercle et cuire 15 min. pour bien doré le pain.

Humus

- 🍷 2 1/2 tasses de pois chiches
 - 🍷 1/3 tasse de jus de citron
 - 🍷 1/4 tasse de Tahini
 - 🍷 2 gousses d'ail écrasées
 - 🍷 1-2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
 - 🍷 1/2 cuillerée à thé de cumin
 - 🍷 1/2 cuillerée à thé de poivre de Cayenne
 - 🍷 une pincée de poivre
 - 🍷 1 cuillerée à thé de sel
 - 🍷 1/3 tasse d'eau
 - 🍷 Persil, olive pour garniture
- Mettre dans le robot tous les ingrédients sauf le persil et les olives.
 - Faire marcher le robot jusqu'à consistance homogène (5 min.).
 - Déguster avec du pain pita ou pain français.
 - Mettre dans des bocaux propres, se conserve une semaine au frigo.

Guacamole

- 🍷 3 avocats mûrs, noyaux enlevés, écrasés.
 - 🍷 Jus d'une lime
 - 🍷 ½ tasse de coriandre émincée
 - 🍷 ½ oignon doux émincé
 - 🍷 1 cuillerée à thé de Cayenne
 - 🍷 1 gousse d'ail émincée
 - 🍷 2 tomates italiennes épépinées
- Dans un bol moyen, écrasez les avocats, ajoutez le demi oignon émincé, la gousse d'ail, la coriandre émincée, le jus de lime, les tomates en dés, le sel, le poivre de Cayenne, bien brasser.
 - Mettre au frigo 1h avant de consommer avec les chips de maïs.

Gâteau de banane au lait de coco et sirop d'érable

- 🍷 1½ livre de bananes bien mûres
 - 🍷 ¾ tasse de sirop d'érable
 - 🍷 1 tasse de lait coco
 - 🍷 7 tranches de pain rassis (format sandwich)
 - 🍷 1 cuillerée de sésames rôtis
- Mélanger le sirop d'érable et le lait de coco dans un grand bol.
 - Faire tremper les tranches de pain.
 - Trancher les bananes en diagonale.
 - Dans une moule, bien huiler et fariner, mettre une couche de banane, puis une couche de pain ainsi de suite, et terminer par une couche de banane.
 - Allumer le four 350°, cuire 1h environ.
 - Laisser refroidir 12h avant de couper. Saupoudrez de sésames et dégustez.