

# RECETTES

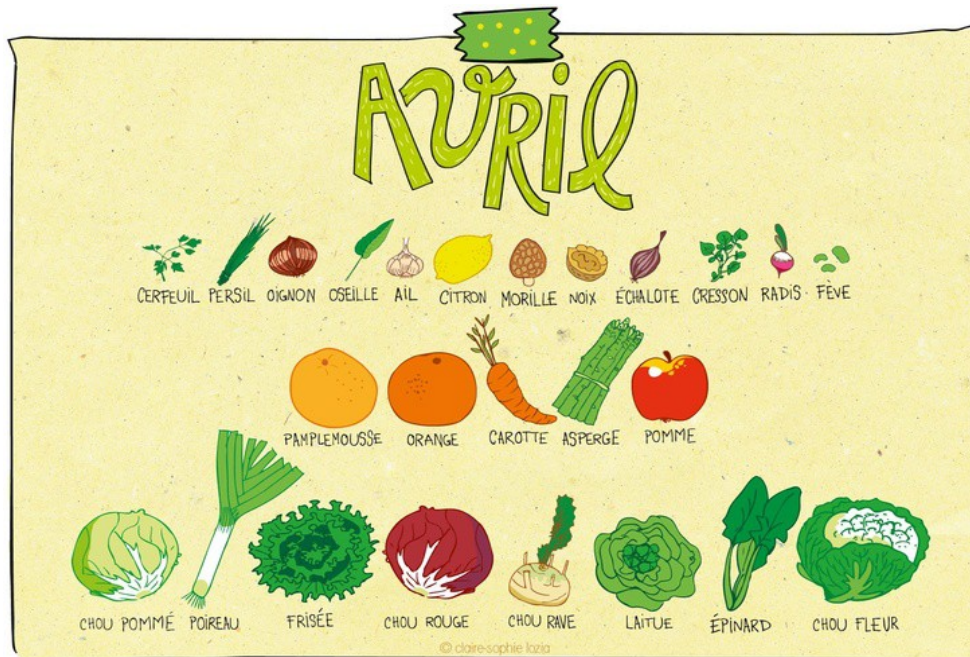
## Atelier "Popote et Papote"

Samedi 7 avril 2018



### Petits déjeuners salés

Qui a-t-il dans mon panier en avril ?



### Scones noisettes/parmesan/thym

250 g de farine  
150 ml de lait d'avoine  
1 sachet de levure  
55 g d'huile  
30 g de parmesan râpé  
100 g de noisettes hachées  
thym, sel

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez les poudres y compris le parmesan.

Ajoutez l'huile et sablez avec les doigts.

Ajoutez progressivement le lait pour former une boule qui va être assez collante.

Incorporez les noisettes hachées.

Placez la pâte à l'intérieur d'une feuille de papier cuisson et aplatissez la avec la paume de la main ou au rouleau.

Détaillez des disques de pâte à l'aide d'un emporte pièce ou d'un petit verre.

Faites cuire les scones 15 à 20 min sur la plaque du four protégée par un papier cuisson.

Dégustez les tièdes avec une tartinaade ou une confiture si vous aimez le sucré/salé !!

## Porridge carottes/champignons et œuf poché

40 à 50 g de flocons d'avoine  
200 ml de lait d'avoine  
½ cube de bouillon de légumes  
gruyère râpé  
1 carotte  
1 petit oignon  
3 ou 4 champignons  
quelques noix  
1 œuf  
sel poivre

Préparez à l'avance une poêlée avec les carottes, l'oignon et les champignons émincés finement.

Dans une casserole, faites chauffer doucement les flocons dans le lait d'avoine (+ bouillon). Rajoutez les légumes et le gruyère. Laissez réduire en fonction de la consistance que vous souhaitez. Versez dans un bol ou une assiette creuse.

Dans une autre casserole, faites bouillir de l'eau avec une cuillère à soupe de vinaigre. Cassez l'œuf dans un ramequin. Formez un tourbillon avec une cuillère dans l'eau bouillante et versez l'œuf délicatement. Baissez le feu afin que l'eau frémisses doucement et laissez cuire 3 min. Récupérez l'œuf poché avec une écumoire. Déposez le sur le porridge. Décorez avec des noix.

## Tartine chèvre/avocat

Vite fait, bien fait ! :  
du bon pain grillé  
+ du fromage de chèvre ou brebis frais  
+ un demi avocat tranché finement

### Après la popote .... un peu de lecture pour faire le plein d'idées!

- Le blog du mois pour tous les porridges possibles et inimaginables !! : [www.porridgelab.com](http://www.porridgelab.com)

Prochain atelier :

mardi 17 avril (17h30 à 19h petit magasin) : L'heure du goûter !!

Les recettes des précédents ateliers sont téléchargeables sur  
[www.biocoop-epinevinette.com](http://www.biocoop-epinevinette.com)