

Quelques RECETTES avec la Farine de blé Type 80

Gâteau au chocolat

(cuisson 5min au four micro ondes) :

75 g de Farine
 200 g de chocolat
 125 g de sucre
 75 g de beurre
 4 œufs

Voici ma recette du pain Paysan :

(pour 1miche 1kg ou 2 pains 500g)

700 g de Farine type 80

3 g de levure fraîche de boulanger à délayer dans l'eau
 15 g de sel (idéal : sel de Guérande)
 ½ litre d'eau

Pétrissage : 10 min au batteur ou 15 à 20 min à la main
 Laisser reposer 12 heures dans une bassine couverte d'un
 plastique pour éviter que ça croute à température ambiante
 (20/22 °C).

La pâte a doubler de volume :

Reprendre la pâte et faire une boule ou couper en 2 et faire
 2 boules de même poids.

Laisser reposer 15 min (avec plastique)

Façonnage : retravailler sans trop serrer la pâte pour faire
 une boule : pour 1 miche ou allonger les 2 boules : pour 2
 pains.

Laisser reposer ½ heure sur un torchon fariné et recouvrir
 d'un plastique.

Cuisson : faire des entailles sur la pâte avec une lame de
 rasoir ou un couteau avec une fine lame.

Enfourner à 240 °C pendant ½ heure à ¾ d'heure

→ *Cette recette est difficilement réalisable pour les
 particuliers car très peu de levure utilisée pour 1 ou 2
 pains !*

Avec vos machines à pain ou à la main :

Dans vos recettes, il suffit juste de remplacer la
 farine indiqué (souvent type 55 et 65) par la farine
 Type 80, vous aurez un meilleur résultat !

Astuce :

*mettre 1 c.à.s. d'huile de
 colza dans la pâte à pain,
 il sera plus moelleux !*

● Pensez également à ajouter un peu de mélange

4 graines (lin, sésame, pavot, tournesol) dans votre
 pâte à pain (+ou- 60g / pain de 500g) mais aussi dans
 vos salades pour les agrémenter un peu en les
 faisant revenir à la poêle !

Quiche sans pâte :

100 g de Farine
 100 g de gruyère
 100 g de lardons
 3 œufs - ½ l de lait - sel
 - poivre
 Mélanger le tout et
 mettre dans un moule
 à tarte beurré. Cuisson
 30 min à 200 °C

Béchamel :

40 g de Farine
 50 g de margarine
 ½ l de lait
 Sel – poivre
 Faire fondre la
 margarine, ajouter la
 farine et ensuite le
 lait. Bien mélanger au
 fouet. Laisser bouillir
 2 min, sel poivre.

Pâte à tarte Brisée :

600 g de Farine
 300 g de beurre
 20 cl d'eau
 10 g de sel fin
 Mélanger le tout au
 robot ou à la main
 mais avec le beurre
 un peu ramolli.

Cakes aux Noix :

(30 petits gâteaux)

300 g de Farine
 150 g de sucre
 2 œufs
 1 verre de lait
 1 verre d'huile
 1 sachet de levure
 20 Noix

Mélanger le tout avec les noix

coupées en petits morceaux.

Cuisson th5 15/20 min dans
 des petits moules.

Gaufres :

500 g de Farine
 100 g de beurre
 3 œufs
 ½ l de bière
 ¼ l d'eau
 ¼ l de lait

Un peu de sucre + Sel

Mélanger le tout sauf les
 blancs d'œufs incorporés
 à la fin en neige.

Galette rapide :

200 g de Farine
 180 g de beurre
 150 g de sucre
 3 œufs
 1 poignée de pépites de
 chocolat
 1 sachet de sucre vanillé

Faire ramollir de beurre, le

mélanger le sucre et les œufs.

Ajouter la farine, le sucre
 vanillé et pépites de chocolat.

Pâte à crêpes (15/20 crêpes) :

300 g de Farine
 4 œufs
 5 verres de lait
 1 c à s de sucre
 1 pincée de sel

Bien travailler le mélange des
 ingrédients dans un saladier en
 ajoutant progressivement le lait.
 Laisser reposer la pâte pdt 1h

Et avec la farine d'Epeautre et de Seigle ?! :



Pain de Seigle ou d'Epeautre : mélanger entre 1/3 et

moitié (selon les goûts) de l'une des 2 farines, le reste
 avec de la farine de blé Type 80 et utiliser votre recette
 à pain. Attention, les pains d'Epeautre et de Seigle
 seront plus serrés, c'est normal !



Vous pouvez également utiliser ces farines pour les

recettes de Crêpes, Gaufres et Pâte à tarte mais
 toujours en mélangeant minimum moitié de farine de
 blé Type 80.

Vous aurez ainsi d'autres saveurs, peut-être même
 meilleures !