



Animation multi-céréales

LA FONDERIE

3. Galettes de mil

Ingrédients :

- 75g de Farine de mil
- 150 g de farine de blé
- 60 g de sucre
- 150 ml d'eau
- 2 œufs
- de l'huile pour la cuisson
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Préparer une bouillie de mil avec 75 g de farine de mil et 150 ml d'eau bouillante.
2. Remuer jusqu'à épaississement et laisser refroidir.
3. Ensuite il faut incorporer la bouillie à la farine de blé et bien mélanger. Rajouter l'œuf, au besoin de l'eau et le sucre.
4. Ajouter la levure chimique et mélanger.
5. Cuire avec la crêpière.

4. Gâteau à la farine de blé

Ingrédients :

- 180 g de sucre
- 180 g de farine de blé
- 60 ml d'huile
- 4 œufs
- 1 sachet de levure chimique

Préparation :

1. Dans un récipient creux, casser les œufs entiers et ajouter le sucre.
2. Battre vivement avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter l'huile et mélanger.
4. Puis ajouter la farine et la levure. Battre bien le tout.
5. Cuire dans un four chauffé à 180°C (thermostat 6) pendant 35 minutes environ.

5. Expérience fermentation

Ingrédients :

- De la farine de blé
- De l'eau chaude
- De la levure de boulanger
- Du sucre

Matériel :

Un pot gradué de 150ml, un grand pot gradué, un fouet, une balance

Mode opératoire :

Dans le pot de 150 ml, mélangez la levure avec 30 ml d'eau chaude.
Mettez 20 g de farine et 4 g de sucre dans le grand pot gradué.
Versez le mélange eau+levure dans le grand pot avec la farine et le sucre.
Mélangez avec le mélangeur afin d'avoir une pâte fluide.
Observez et notez le niveau de la pâte.

Temps en min	Niveau en ml

Recettes

Ingrédients au choix à ajouter à la fin de la préparation :

2 maximum parmi eau de fleurs d'oranger, noix, chocolat, dattes, cannelle

1. Gâteau de maïs à l'américaine

Ingrédients :

- 100 ml d'huile + pour le moule
- 160 g de farine de maïs
- 160 g de farine de froment
- 100 g de sucre
- 1/2 cuil. à café de sel
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 20 cl de lait entier

Préparation :

1. Huiler le moule à cake.
2. Dans un grand bol, mêler les farines, le sucre, le sel et la levure chimique. Creuser un puits au centre et casser-y les oeufs. Mélanger progressivement en ajoutant l'huile puis le lait.
3. Verser la pâte dans le moule, enfourner pendant 30 min.

2. Recette asiatique: Nom Kroch , gâteau cambodgien

Ingrédients :

- 200 g de farine de riz
- 100 g de farine de blé
- 100 ml d'eau
- 100 g de sucre
- graines de sésame grillées
- 20 ml d'huile de tournesol
- 2 cuillères à soupe de levure chimique
- 1 oeuf

Préparation :

1. Mélanger le sucre avec les œufs. Ajouter l'huile et mélanger.
2. Ajouter les deux farines et 50 ml d'eau, mélanger afin d'avoir une pâte lisse. Rajouter de l'eau si nécessaire.
3. Faire des boules un peu plus petite qu'une balle de ping pong.
4. Mettre au four les boules dans un plat adapté jusqu'à que la coque croustille
5. Plonger les boules de beignets dans le miel et déposer les boules sur une assiette.
6. Saupoudrer de graines de sésame grillées et servir

L'alimentation à travers les continents

Peux-tu remettre ces aliments dans le bon continent ?



1. Cacao



2. Thé



3. Courgette



4. Sushi



5. Soja



6. Banane plantain



7. Tomate



8. Fajitas



9. Manque



10. Riz



11. Cornflakes



12. P. de terre



13. Couscous



14. Datte



15. Huile de palme



16. Hostie



17. Litchi



18. Maïs



19. Melon



20. Mil



21. Pastèque



22. Piment



33. Raisins



32. Avoine



31. Baguette



30. Café



29. Blé



28. Cannelle



27. Carotte



26. Chataigne



25. Chou



24. Concombre



23. Fleurs d'oranger

