

# Recettes médiévales

**recette** *nom* [rəset] Ensemble d'instructions ou d'étapes permettant de préparer un repas ; comprend généralement une description du produit final et une liste détaillée des ingrédients et de leurs quantités. Par exemple, une recette de thé peut décrire comment faire infuser un sachet de thé ou des feuilles de thé dans de l'eau.





# Recettes salées

- \* Arboulastre (quiche aux herbes)
- \* Tourte médiévale
- \* Tarte rustique à la farine de châtaignes et au potimarron
- \* Quiche du Sainte maure de Touraine et poireaux au miel
- \* Salade de carottes au miel
- \* Fèves en salade aux gésiers confits
- \* Epinards en salade
- \* Tourte bolognaise
- \* Flan vert
- \* Rissoles
- \* Talemose
- \* Tourte parmesane
- \* Tartinade de fèves
- \* Moretum (tartinade)
- \* Salade de betteraves rouges épicées au fruits secs
- \* Filets de poulet au miel et aux épices
- \* Galettes au parmesan
- \* Autres idées...

# Quiche aux herbes (Arboulastre)

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## Instructions

1

Si vous avez un jardin ou un balcon, cueillez au dernier moment les herbes dont vous disposez ou achetez un ensemble d'herbes fraîches . Lavez-les avec attention.

2

Préchauffez le four à 210°. Cassez les œufs et battez-les en omelette. Salez, poivrez. Ajoutez la crème fleurette ou la crème fraîche, mélangez bien. Disposez la pâte dans un moule ou découpez la pâte pour mettre dans des moules à mini-tartelettes.

3

Hachez grossièrement les herbes (attention à ce qu'il n'y ait pas de morceaux de tige un peu durs qui seraient désagréables à manger dans la quiche) et ajoutez-les, avec le râpé, à la préparation des œufs, puis versez sur la pâte.

Pour finir

Mettez au four pour 30 min et servez avec une

## Ingrédients

4 œufs

100 g de gruyère râpé ou mieux du comté râpé

Des herbes à votre convenance,. Par exemple, un mélange de sarriette, citronnelle, menthe, fenouil, ciboulette, basilic, persils plat et frisé.

1 pâte brisée

Sel, poivre

250 ml de crème fleurette ou de crème fraîche

# Tourte médiévale

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 35 min

Temps de cuisson : 40 min

## Instructions

1. Lavez et brossez bien les panais, puis débitez-les en lamelles. Emincez les échalotes et mettez le tout à cuire dans une poêle avec le beurre à feu moyen. Salez, poivrez, muscadez. Ajoutez un peu d'eau au bout de 5 minutes (ainsi que le miel si vous avez) et laissez mijoter à couvert pendant environ 20 minutes, réservez.

2. Lorsque les légumes sont cuits, battez le fromage blanc avec la crème et 2 œufs, puis incorporez le mélange aux légumes. Préchauffez votre four à 180° C (th. 6-7).

3. Dans un moule à tarte, déroulez une première pâte feuilletée avec son papier sulfurisé, piquez le fond à l'aide d'une fourchette puis versez le mélange. Placez la seconde pâte au-dessus (sans le papier !), coupez le surplus de pâte et découpez un petit cercle au milieu qui permettra aux vapeurs de s'échapper. Dorez le dessus avec un mélange jaune d'œuf-eau tiède.

4. Refermez hermétiquement les deux pâtes entre elles puis enfournez environ 40 minutes.

Bon appétit !

## Ingrédients

500g de panais

2 pâtes feuilletées

4 échalotes

3 œufs

150g de fromage blanc

20g de crème fraîche

20g de beurre

sel

Poivre

les petits plus (facultatif)

une cuillère à soupe de miel  
noix de muscade

# Tarte rustique à la farine de châtaignes et au potimarron

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 + 1h min

## Ingrédients

### Instructions

ÉTAPE 1 : Préparez la pâte sablée en mélangeant les deux types de farine, le beurre, l'œuf.

ÉTAPE 2 : Salez et ajoutez un peu d'eau.

ÉTAPE 3 : Coupez le potimarron en tranches fines sans l'avoir éplucher au préalable.

ÉTAPE 4 : Gardez quelques tranches fines de potimarron pour mettre sur le dessus de la tarte et faites cuire le reste (à la poêle ou dans l'eau bouillante salée)

ÉTAPE 5 : Mixez le potimarron cuit et ajoutez le lait de telle façon que cela fasse une purée assez épaisse.

ÉTAPE 6 : Assaisonnez.

ÉTAPE 7 : Etalez la pâte.

ÉTAPE 8 : Faites chauffer le four à 180°C.

ÉTAPE 9 : Etalez la purée et répartir les morceaux de potimarron cru sur le dessus.

ÉTAPE 10 : Rabattez le reste de la pâte sur la tarte.

ÉTAPE 11 : Faites cuire une heure environ

125 g de farine de blé ou riz

125 g de farine de châtaigne

100 g de beurre ou huile neutre

1 potimarron (environ 1kg500)

15 cl de lait demi-écrémé

Sel

Poivre

1 œuf

# Quiche au Sainte Maure de Touraine et poireaux au miel

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 35 min

## Instructions

Faites cuire les poireaux (vert et blanc ) à la vapeur après les avoir coupés en morceaux.

Dans une poêle, les faire revenir avec une bonne cuillère à soupe de miel, sans qu'ils caramélisent. Mélangez plusieurs fois pour que tous les morceaux de poireaux soient imprégnés de miel, stoppez ensuite la cuisson.

Battez les 2 œufs avec les 20 cl de crème, ajoutez-y le sel, le poivre, la noix de muscade et le piment d'Espelette (1 pincée de chaque)

Coupez en tranches fines le Sainte Maure

Piquez le fond de la pâte brisée au couteau, répartissez quelques petits morceaux de fromage harmonieusement (si vous avez des brisures lors de la coupe du fromage, c'est le moment de les incorporer!) sur la pâte.

Ajoutez les poireaux tiédis et cuits dans le miel, étalez-les sur le fond de pâte

Posez les tranches entières de Sainte Maure et répartissez- les de façon homogène sur toute la surface.

Versez l'appareil (œufs, crème liquide, sel, poivre, noix de muscade, piment d'Espelette) sur le tout.

Enfournez 30 min (selon les four) à 180°C (thermostat 6) et surveillez la cuisson.

## Ingrédients

2 gros poireaux de 700 g environ

1 cuillère à soupe de miel de forêt ou sapin

2 œufs

20 cl de crème liquide (18%)

1 pâte brisée en rouleau ou à faire soi même

2 pincées de sel

mélange de 3 poivres de 3 tours de moulins

2 pincées de noix de muscade

2 pincées de piment d'Espelette

150 g de chèvre Sainte Maure de Touraine AOP

# Salade de carottes au miel

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 + 10 min

## Ingrédients

1 kilo de carottes

100 g de miel

50 g de beurre

Muscade

## Instructions

1) Eplucher les carottes. Les couper en rondelles et les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient encore un peu croquantes (10 minutes).

2) Faire fondre le beurre dans une poêle et y ajouter les carottes, le miel et la muscade. Chauffer à feu doux et mélanger jusqu'à ce que le miel soit bien incorporé à la préparation (10 minutes).

3) Servir tiède ou froid.

# Fèves en salade aux gésiers confits

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

## Ingrédients

2 kg de fèves fraîches ou congelées  
100 g de poitrine fumée  
1 boîte de gésiers confits de canard  
1 branche de sarriette.

Sauce :

1 petit morceau de piment séché  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
1 cuillère à soupe de vinaigre

## Instructions

Si elles sont fraîches :

- Ecosser les fèves.
- Les plonger 5 minutes dans l'eau bouillante salée.
- Les égoutter, puis les passer sous l'eau froide pour retirer les peaux blanches épaisses.

- Faire cuire les fèves (fraîches ou congelées) 10 minutes en parfumant l'eau avec la sarriette.
- Dégager les gésiers de leur graisse.
- Les découper en 4.
- Faire fondre à feu doux les lardons en petits dés.
- Ajouter les gésiers.
- Préparer une vinaigrette relevée.
- Disposer sur un lit de salade les fèves égouttées, les lardons, les gésiers.

# Epinards en salade

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

- 1 kg d'épinards frais
- . 2 tranches de jambon de Bayonne
- . 1 oignon rouge
- . 2 œufs durs
- . huile d'olive
- . vinaigre
- . moutarde
- . sel, poivre

## Instructions

- . Choisir de très petites et jeunes feuilles d'épinards,
  - . Les laver soigneusement.
  - . Bien les sécher.
  - . Couper les tiges puis découper les feuilles en lanières.
  - . Les disposer sur une assiette puis ajouter le jambon de Bayonne détaillé en larges lanières.
  - . Emincer un demi-oignon rouge en rondelles, en séparer les anneaux dont on parseme la salade.
  - . Décorer de tranches de blancs d'œufs durs.
- Servir avec une vinaigrette légèrement mou-

# TOURTE BOLOGNAISE

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 1h

## Instructions

Ecraser le fromage, hacher les blettes et le persil, mélanger avec le fromage.

Ajouter le beurre ramolli, les 4 œufs entiers, l'origan, le safran, le sel et le poivre et malaxer bien avec la main. Le mélange doit être homogène.

Foncer un moule à tarte, verser l'appareil et recouvrir d'une deuxième abaisse (pâte).

Cuire à four chaud pendant  $\frac{1}{4}$  d'heure. Retirer du four et badigeonner la tourte avec le jaune battu mélangé avec du safran. Remettre au four pour  $\frac{3}{4}$  d'heure.

## Ingrédients

2 pâtes brisées (maison ou commerce)

beurre,

400 g de carré frais Gervais,

200 g de feuilles de blettes triées,

persil,

origan séché,

50 g de beurre,

4 œufs plus un jaune,

deux capsules de safran,

poivre, sel.

# FLAN VERT

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 50 min

## Instructions

Triez et lavez les herbes, puis hachez-les et écrasez-les dans un mortier.

Mouillez avec l'eau, mélangez bien, puis filtrez pour obtenir un liquide très vert et très odorant.

Dans un saladier, battez les 6 œufs en omelette, puis rajoutez le jus d'herbes, le sel, les épices et le fromage râpé.

Faites chauffer votre four.

Étalez votre pâte et posez-la dans le moule.

Versez alors votre composition sur la pâte et mettez à cuire à 200° pendant 40 minutes.

Pendant ce temps, mélangez les jaunes d'œufs avec les épices fines.

Sortez votre tarte du four et étalez dessus le mélange œufs-épices.

Remettez à cuire 10 minutes. Sortez la tarte du four et saupoudrez de sucre, avant de servir chaud, tiède ou froid.

## Ingrédients

- o 1 pâte brisée
- o mélange d'herbes composé de : feuilles de blettes, épinards, persil, menthe, laitue, marjolaine, basilic, menthe pouliot (une poignée de chaque),
- o 6 œufs,
- o 80 g de fromage râpé (du comté par exemple),
- o 1 cuillerée à café de gingembre,
- o 1 cuillerée à café de cannelle,
- o une grappe de poivre long écrasée,
- o sel, 30 cl litre d'eau.

Pour la finition : 3 jaunes d'œufs, 1 cuillerée à café de poudre fine (mélange de poivre, cannelle, gingembre, auquel on rajoute un peu de safran et de clou de girofle).

# RISSOLES

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 30 + 20 min

## Instructions

Faites cuire le porc à l'eau salée (environ 30mn).

Pendant ce temps, coupez les fruits secs et mettez-les à tremper dans le vin blanc.

Quand le porc est cuit, hachez-le au couteau, ajoutez les fruits imbibés du vin blanc, le persil haché, le fromage râpé, les œufs et les épices. Mélangez bien.

Répartissez dans les feuilles de bricks que l'on replie pour en faire de petits carrés et que l'on fait frire. Ou bien étendre des petites boules de 50 g de pâte brisée, mettre un peu de farce, rabattre la pâte pour former un chausson, bien souder les bords (mettre un peu d'eau avant de rabattre, si nécessaire), et faire frire ces chaussons.

## Ingrédients

10 feuilles de bricks ou 500 g de pâte brisée,  
500 g de porc dans l'échine,  
25 g de figues sèches,  
25 g de pignons,  
25 g de raisins secs,  
25 g de pruneaux,  
25 g de dattes,  
1 botte de persil,  
1/2 verre de vin blanc,  
125 g de fromage râpé,  
2 œufs,  
huile pour la friture,  
épices : poivre, gingembre, maniguette, curcuma, sucre en poudre, sel.

# TALEMOSE

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

## Instructions

Préparez la pâte avec la farine, le beurre, 1 œuf et une pincée de sel. Laissez reposer au frais.

Coupez le fromage en petits cubes.

Battez les autres œufs et versez-les sur le fromage coupé. Mélangez bien pour que tous les morceaux de fromage soient enrobés d'œufs.

Foncez un moule à tarte, puis versez l'appareil et mettez au four, à 180° pendant 50 minutes.

## Ingrédients

250 g de farine

125 g de beurre

6 œufs + 1 œuf pour la pâte

600 g de fromage, genre  
tomme des Pyrénées pur

vache au lait cru

sel

# TOURTE PARMESANE

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 30 min

Temps de cuisson : 1 h

## Instructions

Préparez la pâte et laissez-la reposer au frais.

Faire cuire les viandes et hachez les, ajoutez les herbes et les épices. Mélangez bien le tout.

Coupez le fromage en petits cubes et ajoutez-le à la préparation.

Salez à votre convenance : attention, la poitrine et le fromage sont déjà salés.

Étalez la pâte, foncez un moule à tarte assez profond.

Garnissez avec la composition, puis recouvrez d'une autre abaisse de pâte. Soudez bien les bords.

Faites cuire à four chaud pendant environ une heure.

Servez tiède.

## Ingrédients

300 g de blanc de poulet

200 g d'échine de porc

200 g de poitrine de porc salée et fumée

4 jaunes d'œufs

1,5 cuillerée à soupe de menthe fraîche hachée

30 g de persil haché

1,5 cuillerée à soupe de marjolaine

1 cuillerée à café de poivre moulu

1 cuillerée à café de gingembre en poudre

200 g de fromage à raclette

Pour la pâte : 400 g de farine, 200 g de beurre, sel, eau. Ou 2 pâtes brisées du commerce

# TARTINADE DE FEVES

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 10 min

## Ingrédients

Fèves (congelées)

menthe

persil

jus de citron

sel poivre

ricotta

huile d'olive

## Instructions

Faites cuire les fèves dans de l'eau salée (10 mn).

Mixez les fèves cuites avec de la menthe et du persil, puis ajoutez le sel, le poivre et le jus de citron frais.

Puis mélangez avec la ricotta et un filet d'huile d'olive

Tartinez sur de grosses tranches de pain de campagne

# MORETUM (tartina)

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson :

## Ingrédients

### Instructions

Émincer 2 échalotes

Mélanger avec 1 fromage de chèvre frais, 1 branche d'aneth hachée, 1 cuillère d'huile d'olive, 2 cuillères de vin blanc.

Saler poivrer.

A tartiner sur des tranches de pain de campagne

2 échalotes

1 fromage de chèvre frais  
(type Petit Billy)

1 branche d'aneth

2 cuillères à soupe de vin  
blanc

sel poivre

huile d'olive

# Salade de betteraves rouges épicées, aux fruits secs

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

Betteraves cuites (3-4)

pistaches (ou noisettes) :  
une poignée

1 orange

1 ou 2 fromage(s) de  
chèvre sec(s)

persil

huile d'olive

## Instructions

Découpez les betteraves cuites en petits cubes.

Ajoutez les pistaches ou noisettes, le jus et le zeste d'orange ainsi que l'huile d'olive.

Incorporez le fromage de chèvre coupé en petits morceaux ainsi que le persil haché.

# Filets de poulet au miel et épices

Pour : 6 personnes

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

## Instructions

Faire macérer les filets de poulet dans un mélange de miel et d'épices (1 à 2h)

Faire cuire les filets au four (180°) en les arrosant régulièrement du jus de cuisson.

Laisser refroidir et découper en tranches fines.

3 filets de poulet

Du miel

Des épices au choix

Sel et poivre

# Galettes au parmesan

Pour : 18 galettes

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

## Ingrédients

- 100g de farine
- 50 g. de parmesan
- 50 g. de beurre mou
- 1 petite branche de romarin
- 1 jaune d'œuf
- 2 pincées de sel

## Instructions

Préchauffer le four à 180°.

Mélanger la farine, avec le parmesan, le beurre, le romarin finement ciselé et le sel.

Sabler la pâte.

Ajouter un cuillère à soupe d'eau pour la lier.

Fariner le rouleau à pâtisserie ainsi que le plan de travail et étaler finement.

Découper des cercles de pâte avec un emporte-pièce et les déposer délicatement sur une plaque de cuisson.

Badigeonner de jaune d'œuf et strier avec une fourchette.

Faire cuire 10 mn.

## D'autres idées...

Des carottes et pommes râpées aux raisins secs

Une salade de lentilles safranées aux petits oignons rouges

Des roulades de jambon cru ou cuit tartinées de fromage frais aux figues

Des brochettes de cubes de fromage et de grains de raisin ou autres fruits (frais/secs)

# Recettes sucrées

- \* Tarte aux pommes à l'ancienne
- \* Tarte blanche
- \* Gingerbread
- \* Emplumée de pommes
- \* Foyesse
- \* Tarte croustillante aux deux pommes et aux épices
- \* Galette de sorcière
- \* Pain d'épices du Moyen-âge

# Tarte aux pommes à l'ancienne

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 + 25 min

## Ingrédients

## Instructions

ÉTAPE 1 : Préchauffer le four à 210°C.

ÉTAPE 2 : Mélanger les œufs et le sucre puis y ajouter la crème fraîche liquide et le sucre vanillé.

ÉTAPE 3 : Beurrer le moule à tarte et y étaler la pâte brisée.

ÉTAPE 4 : Verser la crème sur la pâte brisée et mettre à précuire 15 min au four.

ÉTAPE 5 : Pendant ce temps, laver, sécher et couper en rondelles les pommes.

ÉTAPE 6 : Sortir du four la tarte, pour la garnir des pommes et saupoudrer 50 g de sucre en poudre. Remettre 25 min au four.

ÉTAPE 7 : Déguster tiède ou froid selon votre goût.

1 pâte brisée

3 grosses pommes

50 g de sucre en poudre

Pour la crème:

3 oeufs

80 g de sucre en poudre

25 cl de crème fraîche liquide

1 sachet de sucre vanillé

# TARTE BLANCHE

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 1 h

## Instructions

Écrasez le fromage blanc et mélangez-le avec les blancs d'œufs légèrement battus.

Incorporez le sucre, le beurre en pommade et le gingembre.

Délayez avec le lait. Le mélange doit être homogène.

Faites une abaisse de pâte et foncez un moule à tarte.

Versez l'appareil et faites cuire à 180° pendant 1 heure. La tarte doit rester blanche, il faudra peut-être mettre un papier d'aluminium au dessus pour éviter qu'elle ne devienne trop sombre.

Quand la tarte est cuite, sortez-la du four, saupoudrez de sucre, et aspergez d'eau de rose.

## Ingrédients

Une pâte brisée

350 g de fromage frais égoutté (en faisselle, par exemple),

6 blancs d'œufs,

125 g de sucre,

125 g de beurre,

1/4 litre de lait,

1 cuillère à café de gingembre en poudre.

Pour la finition : sucre, eau de rose.

# GINGERBREAD

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

## Instructions

Faites bouillir le miel et enlevez la mousse qui se forme à la surface, puis jetez-y le pain émietté, mélangez jusqu'à ce que cela forme une pâte homogène.

Ajoutez les épices préalablement mélangées et continuez à chauffer à feu très doux en remuant pendant quelques minutes. Il faut que la pâte se détache de la casserole.

Versez alors dans un petit moule garni de papier d'aluminium, et faites refroidir une nuit au frais.

Le lendemain, démoulez, coupez de petits morceaux (au couteau ou aux ciseaux) et roulez les dans du sucre en poudre.

On obtient de petits bonbons qui ressemblent à des pâtes de fruits !!!

## Ingrédients

300 g de miel,

220 g de pain de mie émietté,

1 cuillère à café de gingembre en poudre,

un poivre long pillé,

3 clous de girofle en poudre.

# Emplumée de pommes

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 15 min

## Ingrédients

800 g de pommes,  
0,8 litre de lait  
d'amande bio du commerce,  
50 g de sucre.

## Instructions

Epluchez et épépinez les pommes, coupez-les en quartiers. Faites-les cuire dans l'eau pendant un quart d'heure. Egouttez les, puis hachez les grossièrement.

Dans une casserole, faites bouillir le lait d'amande, ajoutez le sucre, puis les pommes. Laissez tiédir.

# Foyesse

Pour :

Temps de préparation : 20 mi (+6h de repos)

Temps de cuisson : 10-15 min

## Ingrédients

Pour la pâte  
250 g de farine  
2 œufs  
25 g de sucre  
5 g de sel  
60 g de beurre  
5 g de levure de boulanger fraîche (ou 2 g de levure de boulanger sèche)  
50 ml d'eau

Pour la garniture  
du sucre  
du beurre

## Instructions

1. Pétrir la farine avec les œufs, le sucre, le sel, l'eau et le beurre.
2. Ajouter la levure. Pétrir à nouveau.
3. Mettre la pâte dans un saladier recouvert d'un torchon, dans un endroit pas trop sec (dans le four par exemple). Laisser lever la pâte pendant 2-3 heures.
4. Après le repos, pétrir à nouveau la pâte. La replier sur elle même : laisser lever 1/4 d'heure.
5. Étaler la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé, lui donner une forme arrondie. Laisser lever 2-3 heures.
6. Préchauffer le four à 180°C. Faire des trous avec les doigts dans la foyesse (les trous permettent ensuite au sucre et au beurre de glisser au cœur de la foyesse) .
7. Saupoudrer de sucre et déposer des petits morceaux de beurre.
8. Enfourner à 180°C pendant 10 à 15 minutes. Surveiller afin qu'elle ne brûle pas.

# Tarte croustifondante aux deux pommes et épices

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

## Instructions

ÉTAPE 1: Étalez la pâte dans un plat à tarte et pré-cuisez-la 15 à 20 min en pensant à piquer le fond et à mettre des légumes secs pour que la pâte reste bien plaquée au moule.

ÉTAPE 2 : Préparez les pommes en les pelant et en les coupant en cubes. Faites-les revenir dans le beurre et les épices. Une fois les pommes presque cuites, arrêtez la cuisson.

ÉTAPE 3 : Enlevez les légumes secs et garnissez des pommes, saupoudrez de sucre et faites cuire encore 10 min.

ÉTAPE 4 : Laissez tiédir et dégustez.

- 1 pâte brisée
- 4 pommes granny smith
- 4 pommes royal gala
- 40 g de beurre demi sel
- 3 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe d'épices à pain d'épice

# Galette de sorcières

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 30 min

## Ingrédients

125 g. de beurre

125 g. de sucre

2 œufs

Farine

Lait

Sucre glace

Cannelle en poudre

## Instructions

Dans une casserole, faire fondre 125 g. de beurre.

Hors du feu, ajouter 125 g. de sucre et fouetter pour obtenir une crème onctueuse.

Incorporer 2 œufs et bien mélanger.

Incorporer de la farine jusqu'à ce que la pâte ait la bonne consistance pour être étalée au rouleau.

Former une galette ronde et la déposer sur une plaque de cuisson beurrée.

Badigeonner de lait et saupoudrer de cannelle et de sucre glace.

Décorer de losange à la pointe d'un couteau.

Faire cuire à four moyen (180° environ) pendant 30 mn.

# Galettes de Sorcieres



Dans une casserole faire fondre 125 g de beurre.  
Ajouter 125 g de sucre en poudre et fouetter  
pour obtenir une crème pâte et onctueuse.  
Incorporer 2 oeufs et de la farine jusqu'à ce  
que la pâte ait la bonne consistance pour être  
étalée au rouleau de bois de charme.  
Former alors une galette ronde et la poser sur  
une plaque beurrée. Badigeonner le dessus  
de la galette avec du lait, puis la saupoudrer  
d'un mélange de sucre et de cannelle en  
poudre, la décorer de losanges ou de runes  
dessinés à la pointe de couteau.  
Enfourner. Laisser cuire une demie heure environ,  
à four moyen.

## Les Secrets d'Azalaïs

- ✧ Cette galette est délicieuse mais fort cassante et friable, de ce fait elle est peu présentable si vous la découpez au couteau. Pour parer à ce désagrément, confectionnez de petites galettes. Songez alors à réduire le temps de cuisson: sortez-les du four lorsqu'elles sont blondes et dorées.
- ✧ Les lutins affectionnent les nourritures blanches et dorées, et tout particulièrement cette galette. Déposez-en une part accompagnée d'une coupelle de lait au pied d'un bel arbre... vous en serez récompensé...



# Pain d'épices (recette du Moyen-Age)

Pour :

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

## Ingrédients

## Instructions

Mélanger les œufs, la farine et le beurre fondu.

Ajouter la levure, le lait et le miel.

Après mélange, ajouter les épices (cannelle, gingembre, cardamome, clous de girofle) et la poudre d'amande. Mélanger le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Mettre au fond d'un moule à cake du papier cuisson et y verser le mélange.

Enfourner à 180°, thermostat 6, pour 50 min.

En fin de cuisson, piquer le gâteau pour s'assurer qu'il est bien cuit. Le démouler une fois froid.

Bon appétit!

- 5 cuillères à soupe de miel liquide
- 100 g de beurre fondu
- 250 g de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure
- 20 cl de lait 1/2 écrémé
- 3 cuillères à café de cannelles
- 2 cuillères à café de gingembre
- 5 cuillères à café de poudre d'amandes
- 1 cuillère à café de cardamome moulue
- 6 clous de girofles coupés en 2

