



Savourer des FLAMBEAUX décoratifs & gourmands du 1^{er} août?

FLAMBEAUX DU 1^{ER} AOÛT

INGRÉDIENTS

Recette de base:

500g	de farine fleur
1/2 cs	de sel
3dl	d'eau tiède
1/2 paquet	de levure séchée
20	pics en bois

Variante 1 aux herbes et à l'ail:

3 cs	d'herbes aromatiques fraîches
2	gousses d'ail
1dl	d'huile de colza

Variante 2 avec tomates séchées:

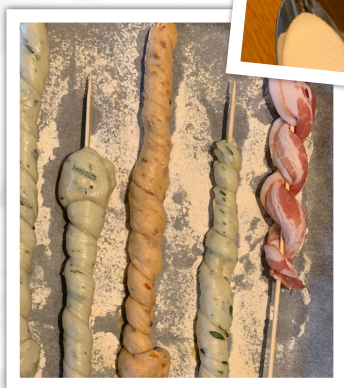
1/2 bocal	de tomates séchées à l'huile, égouttées
-----------	---

Variante 3 avec du lard:

15–20	tranches de lard
-------	------------------

PRÉPARATION

1. Mélanger tous les ingrédients de la recette de base pour obtenir une pâte souple. La répartir en 3 portions. Pour la variante aux herbes et à l'ail, ainsi que pour la variante aux tomates séchées, mixer les ingrédients séparément et les ajouter avant de pétrir. Laisser ensuite lever la pâte pendant environ 1 heure.
2. Après avoir laissé lever la pâte, divisez-la en 15–20 morceaux (quantité selon la recette de base). Abaissez la pâte et enroulez-la autour de 15–20 brochettes en bois.
3. Pour la variante 3 avec lard, après avoir abaissé la pâte, enrouler le lard en même temps autour des brochettes.
4. Cuire environ 12 minutes au four préchauffé à 200°C (chaleur de voûte et de sole).



TIPS

- Remplacer la farine blanche par de la farine d'épeautre claire ou d'autre variété de farine.
- Ajouter des graines de courge hachées.
- Faire cuire les flambeaux sur la grille du barbecue, en les retournant régulièrement.

ensemble.compétentes.engagées.
Nous, les
femmes
de l'espace
rural.
paysannes.ch



MIGGA FALETT