

Les recettes de Séverine

Pâte brisée

Par personne:

1 mesure de farine

pour $\frac{1}{2}$ de corps gras

et $\frac{1}{4}$ d'eau

+ sel

(on prévoit 25 g de farine par personne)

Préparer les ingrédients.

Diviser le corps gras en petit morceau.

L'incorporer à la farine sans pétrir pour ne pas le faire fondre (la pâte deviendrait collante).

Ajouter le sel puis l'eau petit à petit (selon le besoin on adaptera la quantité)

Mélanger rapidement et comprimant la pâte pour avoir une boule sèche et homogène.

Laisser reposer 20 minutes au frais et à couvert.

Étaler au rouleau sur une surface farinée.

Foncer le moule non graissé.

Garnir le moule.

Cuire immédiatement (appareil liquide) à four préchauffé à 220 240°C 10

15 minutes puis baisser à 200°C.

Ou cuire la pâte à blanc et enfourner à 200 220°C 10 minutes

Cette pâte présente un intérêt sur le plan diététique car elle peut être réalisée avec de l'huile pour remplacer le beurre.

Béchamel sans matière grasse pour une tarte.

Par personne

50 ml de lait $\frac{1}{2}$ écrémé

50 g de farine

Sel, poivre, muscade

Délayer la farine avec le lait froid. Mettre sur le feu et faire épaissir à feu moyen. Assaisonner à votre goût. (concentré de tomate pour des lasagnes, pistou...)

Pour réaliser l'appareil de la tarte ajouter $\frac{1}{2}$ œuf par personne puis mélanger avec les épinards cuits bien égouttés et le saumon cuit ($\frac{1}{2}$ de filet ou de darne par personne (50g environ)

Les recettes de Séverine

Semoule au lait et raisins sec

Par personne

20 g de semoule

200 ml de lait

20 g de sucre

20g de raisins secs

1 c à s de rhum

Faire gonfler les raisins secs dans le rhum allongé avec de l'eau au moins $\frac{1}{4}$ d'heure.

Faire chauffer le lait, jeter la semoule en pluie et faire cuire 8 minutes.

Ajouter le sucre, les raisins secs gonflés.

Poursuivre la cuisson à feu très doux jusqu'à absorption complète du lait.

Verser dans un moule et servir froid