Recettes à la farine d'épeautre

Cake Surprise

- 3 œufs
- ½ verre d'huile
- 160 g de farine d'épeautre
- ½ cuillère café de bicarbonate
- Persil haché
- ½ boite de thon
- Cubes de gruyère
- Noix hachées
- Petits morceaux de tomates
- Herbes de Provence

Battre les œufs avec l'huile. Ajouter la farine, le bicarbonate et ½ verre d'eau. Lorsque le mélange est bien homogène, ajouter la garniture et faire cuire 30 min à 190° (chaleur haut et bas)

Pâte à tartiner au chocolat

- Faire fondre 90 g de beurre
- Ajouter 3 cuillères à soupe de sucre
- 2 cuillères à café de chocolat
- 1 œuf
- 30 g de farine d'épeautre
- 2 cuillères à café de miel

Laisser cuire à feu doux pendant 2 min.

Petits gâteaux aux flocons d'épeautre

- 220 g de flocons d'épeautre
- 220 g de farine d'épeautre
- 100 g d'huile de tournesol
- 100 g de beurre
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 7 cuillères à soupe d'eau
- 1 grosse pincée de bicarbonate

Mélanger le tout puis faire des petits tas sur le plat du four. (Aplatir pour même épaisseur).
Faire cuire 20 min à 200° (chaleur tournante).

Crème

- 6 cuillères à soupe très bombées de farine d'épeautre
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 œuf
- 1 litre d'eau

Mélanger le tout et faire cuire dans une casserole. Quand la crème bout, baisser le feu et laisser 1 à 2 min. Ajouter une noix de beurre. Verser dans des ramequins.

Crêpes

- 250 g de farine d'épeautre
- 2 œufs
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 1 cuillère à café rase de sel fin

Délayer le tout avec [redacted] eau. Cuire dans une poêle traditionnelle avec de l'huile d'olive.

Gâteau simple

- 3 œufs
- 1 petit verre de sucre (140 g)
- 200 g de farine (2 verres ½)
- 1 grosse pincée de bicarbonate
- 100 g de beurre fondu

Battre les œufs avec le sucre, lorsque le mélange est crémeux, ajouter la farine, le bicarbonate et le beurre. Mettre dans un moule à cake et faire cuire 30 min à 190° (chaleur haut et bas).

Petits sablés

- 250 g de farine d'épeautre
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 pincée de sel
- 1 grosse pincée de bicarbonate

Mélanger le tout et émietter comme une pâte brisée. Ajouter un peu d'eau pour faire une boule. Etaler sur une table farinée, découper les sablés avec un emporte-pièce (verre). Déposer sur la plaque du four et faire cuire 15 min à 200° (chaleur tournante).

Galette bretonne

- 300 g de farine d'épeautre
- 120 g de sucre
- 100 g de beurre fondu
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une pâte bien homogène. Verser dans un moule à tarte et aplatir régulièrement. Faire cuire 15 min à 200° (chaleur tournante).

Galettes de céréales

- 3 gros oignons
- 250 g de flocons d'épeautre
- 1 œuf
- 100 g de fromage râpé

Faire dorer les oignons dans un peu d'huile d'olive. Verser 2 petits verres d'eau et laisser cuire à feu doux. Faire tremper les flocons d'épeautre dans un verre d'eau. Lorsque les oignons sont cuits, verser les flocons puis ajouter l'œuf, sel, poivre et le fromage râpé. Mélanger le tout et laisser cuire 5 min.
Laisser refroidir et faire des petites galettes en les farinant.
Faire dorer les galettes de chaque côté dans l'huile d'olive et servir avec de la salade verte ou des légumes cuits à la vapeur.