

# Des galettes de pain

Matériel et ingrédients nécessaires :

- 750 g de farine (plus un petit supplément pour étendre la pâte)
- 1 sachet de levure
- 1 cuillerée à soupe de sel
- 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive (plus un petit supplément pour la cuisson)
- de l'eau chaude
- 1 cuiller en bois
- 1 grand saladier
- 1 torchon propre
- 2 plaques ou poêles à frire en fonte
- 1 pinceau à pâtisserie
- 1 spatule

★ Préviens toujours un adulte avant de te lancer dans une recette de cuisine.

Comment faire :

**1** Lave-toi les mains. Verse la farine, la levure et le sel dans le grand saladier. Ajoute l'huile d'olive et un peu d'eau, puis mélange le tout à l'aide de la cuiller en bois jusqu'à ce que des mottes collantes commencent à se former. Ensuite, avec tes deux mains, rassemble toute la pâte de manière à avoir une seule grosse boule. Ajoute un peu d'eau si nécessaire.

**2** Prends le petit supplément de farine et saupoudres-en un plan de travail propre. Dépose ta pâte dessus et commence à la pétrir. Enfonce la paume de tes mains dedans de manière répétée, puis reforme une boule avant de la travailler à nouveau à la main. Pétris ainsi ta pâte pendant 10 minutes environ.

**3** Lave et essuie le saladier, puis mets ta pâte dedans. Passe le torchon sous l'eau avant de l'essorer. Recouvre le saladier de ce linge humide et laisse reposer la pâte dans un endroit chaud pendant une heure environ. Laisse-la lever.

**4** Une fois que la pâte a levé, appuie dessus pour la faire redescendre. Divise-la en 8 morceaux. Appuie sur chacun d'eux pour former une galette.

**5** Laisse lever ces galettes dans un endroit chaud. Pendant ce temps, fais chauffer tes plaques ou tes poêles à frire en fonte sur la cuisinière. Règle la température sur feu moyen.



**6** Une fois que la surface est bien chaude, enduis-la d'un peu d'huile à l'aide de ton pinceau à pâtisserie. Dépose deux premières galettes dans tes poêles et fais-les cuire pendant environ 5 minutes sur la première face. Puis, à l'aide de ta spatule, retourne-les et fais-les cuire sur la deuxième face pendant à peu près la même durée.

# Des lentilles mijotées

## Ingrédients :

- 1 oignon
- 2-3 gousses d'ail
- 2 poireaux
- quelques cosses de petits pois et quelques fèves
- 1 cuillerée à soupe de graines de cumin
- 1 cuillerée à soupe de graines de coriandre
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 200 g de petites lentilles vertes
- du sel
- de l'eau
- du persil

## Pour la garniture :

- 1 petit concombre
- du sel
- 1 yaourt nature
- 1 bon bouquet de menthe
- 1 planche à découper
- 1 couteau bien aiguisé
- 1 mortier et 1 pilon
- 1 grande cocotte
- 1 cuiller en bois
- 1 saladier
- 1 râpe
- 1 cuiller

## Comment faire :

**1** Lave-toi les mains. Pèle l'oignon et l'ail, puis coupe-les menu en jetant la base du bulbe de chacun d'eux. Après avoir lavé les poireaux, débarrasse-les de leurs feuilles vertes et de leurs racines. Coupe le blanc en tranches minces. Écosse les petits pois et les fèves.

**2** À l'aide du mortier et du pilon, écrase légèrement le cumin et le coriandre. Fais chauffer l'huile dans la cocotte et verse dedans les épices écrasées. Remue avec la cuiller en bois pendant environ 1 minute.

**3** Ajoute l'oignon, les poireaux et l'ail coupés en morceaux, et remue pendant 5 minutes.

**4** Ajoute les lentilles et remue pour bien mélanger le tout. Ajoute ensuite le sel et l'eau, puis laisse mijoter la cocotte à feu doux pendant environ une demi-heure. Vérifie de temps en temps et ajoute un peu d'eau si nécessaire.

**5** Ajoute les petits pois et les fèves, et remue. Laisse cuire pendant encore 10 minutes.

**6** À présent, prépare la garniture à base de yaourt. Râpe le concombre dans un saladier et ajoute le yaourt. Hache les feuilles de menthe en tout petits morceaux et ajoute-les aussi. Assaisonne avec du sel.

**7** Avant de servir ton plat de lentilles, vérifie quel goût il a. S'il est un peu fade, sale davantage. Enfin, hache le persil et répands-le sur le dessus.

★ Pour manger ce plat de lentilles, trempe des morceaux de pain dedans, puis étale un peu de garniture dessus avec une cuiller.

