



*Les Moulins
de la Concorde*

Saveurs de farine





Le pain constitue depuis des siècles le symbole de la vie, de la récompense de l'effort mais aussi de la nourriture partagée en convivialité. Se souvient-on que nos compagnons et nos copains sont avant tout ceux avec qui nous mangeons notre pain, la nourriture de base pendant des siècles dans de nombreuses civilisations ?

Levé ou non, il se présente, depuis l'Antiquité égyptienne, sous des formes diverses, à travers les civilisations.

Consommé au quotidien, il signe les tables gourmandes des célébrations, parfois marquées par un pain particulier.

A Maurice, nous avons la chance de le trouver sous des formes multiples, issues de notre peuplement : farathas, chapatis, paos, baguettes « mauriciennes » sans oublier notre « pain maison » national, initialement originaire du Portugal, mais probablement introduit du Mozambique. Il constitue sans nul doute un « patrimoine gastronomique » qui unit les mauriciens.

L'offre de pains disponibles s'élargit sans cesse : différents modes de cuisson ainsi que des farines et ingrédients variés. Il en résulte une forte croissance de la consommation de pain à Maurice au cours des vingt dernières années.

Il est possible de faire du pain à partir de nombreuses céréales, mais c'est le gluten qui se trouve dans le blé qui lui permet d'obtenir sa texture chère à nos papilles.

Pain et pâtisserie facile contribuent chaque jour à notre bonheur. Leur secret réside dans des ingrédients de qualité,

en particulier pour la farine qui leur est commune. Aux Moulins de la Concorde nous veillons scrupuleusement à la qualité des farines produites. Nous avons développé, pour vous aider à réussir vos recettes, une gamme de farines spécifiquement adaptées aux recettes à réaliser, en fonction du grain sélectionné, du mode de mouture et de la teneur en son.

Le pain est un aliment à valoriser et à intégrer dans l'alimentation de chacun à tous les âges de la vie, au sein d'une alimentation équilibrée visant un objectif de bonne santé.

Profiter de la bonne odeur du pain chez soi et savourer le plaisir de proposer son pain ou ses recettes gourmandes sont à la portée de tous avec les recettes que nous vous proposons. Pour qu'aucune de nos journées ne nous paraisse « longue comme un jour sans pain », une des nombreuses expressions qui souligne la place de cet aliment au cœur de nos vies.

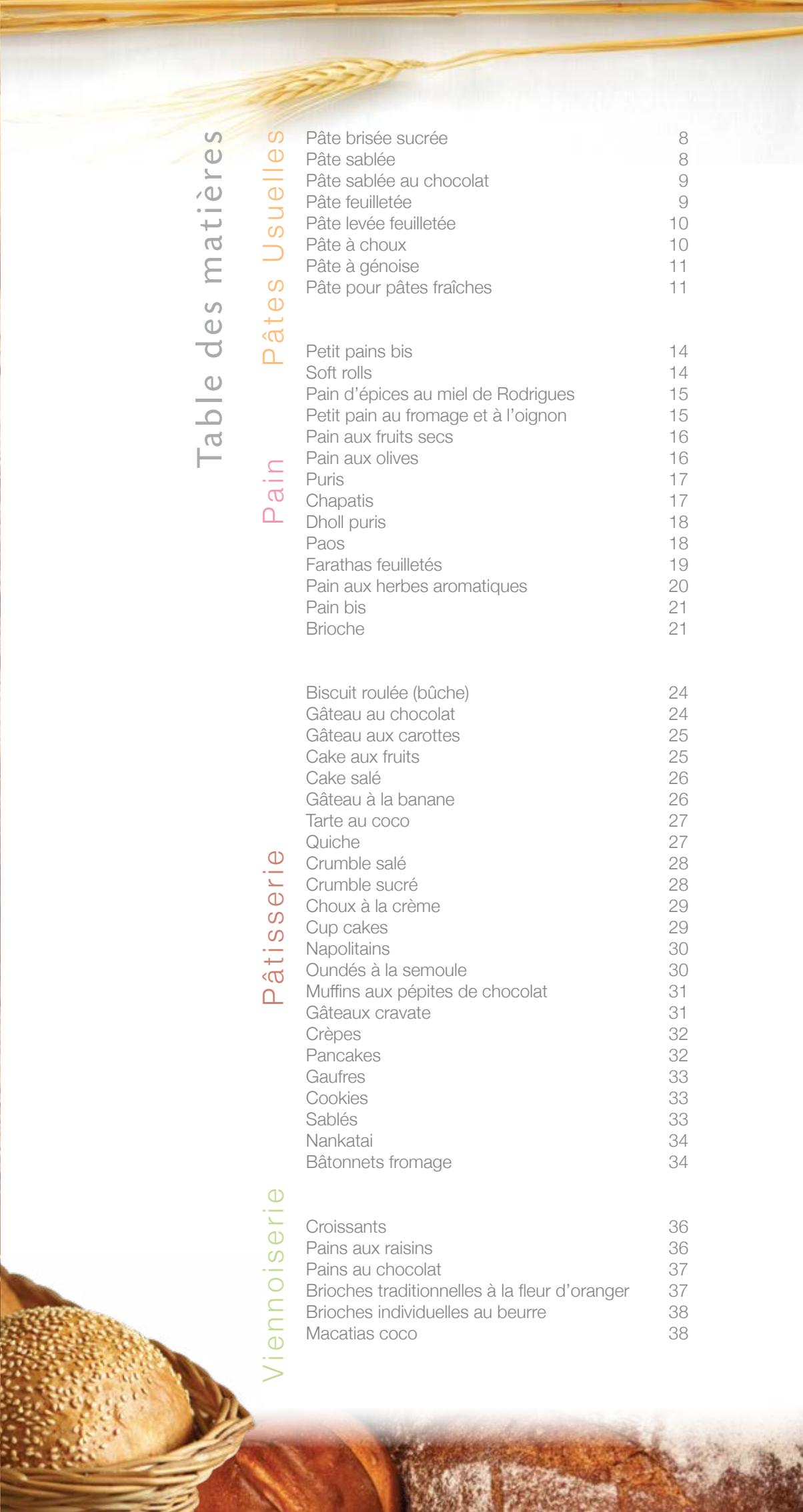
A côté du plaisir quotidien du pain, nous avons sélectionné des recettes simples à confectionner pour cultiver le bonheur du partage.





Table des matières

Pâtes Usuelles	
Pâtebrisée sucrée	8
Pâte sablée	8
Pâte sablée au chocolat	9
Pâte feuilletée	9
Pâte levée feuilletée	10
Pâte à chou	10
Pâte à génoise	11
Pâte pour pâtes fraîches	11
Pain	
Petit pains bis	14
Soft rolls	14
Pain d'épices au miel de Rodrigues	15
Petit pain au fromage et à l'oignon	15
Pain aux fruits secs	16
Pain aux olives	16
Puris	17
Chapatis	17
Dholl puris	18
Paos	18
Farathas feuilletés	19
Pain aux herbes aromatiques	20
Pain bis	21
Brioche	21
Pâtisserie	
Biscuit roulée (bûche)	24
Gâteau au chocolat	24
Gâteau aux carottes	25
Cake aux fruits	25
Cake salé	26
Gâteau à la banane	26
Tarte au coco	27
Quiche	27
Crumble salé	28
Crumble sucré	28
Choux à la crème	29
Cup cakes	29
Napolitains	30
Oundés à la semoule	30
Muffins aux pépites de chocolat	31
Gâteaux cravate	31
Crêpes	32
Pancakes	32
Gaufres	33
Cookies	33
Sablés	33
Nankatai	34
Bâtonnets fromage	34
Viennoiserie	
Croissants	36
Pains aux raisins	36
Pains au chocolat	37
Briochestraditionnelles à la fleur d'oranger	37
Briochestraditionnelles au beurre	38
Macatias coco	38



Notre blé

la garantie fraîcheur de votre farine



Votre farine,
notre engagement de tous les jours



Notre blé

la garantie fraîcheur de votre farine

Depuis l'implantation des Moulins de la Concorde en 1989, la farine a supplanté à Maurice le riz en tant que denrée de base la plus couramment consommée. Chaque mauricien consomme aujourd'hui en moyenne annuelle plus de 75 kg farine par an, transformée sous forme de pain, farathas ou autres.

Cela est fortement lié à l'amélioration de la qualité résultant d'une production locale de farine fraîche à partir de blé importé, réduisant le délai entre production et consommation. Il est en effet reconnu que la fraîcheur de la farine est un facteur déterminant de qualité.

Le stockage du blé

Plusieurs variétés de blé sont importées et stockées dans nos silos pour être moulues au fur et à mesure des besoins de consommation. Répondant à de strictes normes de qualité, le blé provient de négociants et producteurs de renom de plusieurs pays, en fonction des caractéristiques recherchées pour les farines.

Nos seize silos, d'une capacité de 40,000 tonnes, offrent des conditions optimales pour stocker le blé, lui permettant de conserver toutes ses propriétés avant sa transformation en farine.

La transformation locale

Les Moulins de la Concorde possèdent un équipement technologique entièrement automatisé assurant la transformation du blé en farine de qualité. La maîtrise locale permet la production d'une farine de première fraîcheur, atout considérable pour ce produit fragile et périssable. De multiples points de contrôle, renforcés par un laboratoire et un fournil d'essais intégrés, assurent une rigueur de production sans faille, reconnue par les certifications ISO 9001:2000 et ISO 14001:2004 ainsi que HACCP.

La transformation locale du blé nous permet de proposer aussi des produits frais annexes tels le son de blé, présent dans les farines brunes, fortement conseillées en nutrition et également largement utilisé dans l'élevage.

La qualité par l'expérience

Son expérience industrielle a permis à la minoterie de faire évoluer la gamme des farines proposées à Maurice. Outre les farines proposées aux professionnels, Les Moulins de la Concorde commercialisent dans des formats adaptés de



nombreuses variétés de farine à l'usage des particuliers, spécifiquement recommandées pour la préparation de plats de tous les jours et de recettes festives.

A l'écoute de nos utilisateurs

Pour rehausser la qualité des produits finis, la minoterie travaille en étroite collaboration avec les usagers professionnels, en particulier les boulangers et les pâtisseries, à qui elle propose une gamme de produits professionnels. Cela permet une amélioration continue et une large diversification de la gamme des produits offerts par ces professionnels et l'industrie agro-alimentaire.

L'entreprise crée également des liens de proximité avec le public à travers la célébration annuelle de la Fête du Pain. Elle vise, dans un esprit ludique, à faire découvrir les richesses culturelles et gastronomiques du pain et à le faire apprécier sous les différentes formes qu'il prend dans le monde.



Tableau d'utilisation des farines

Marque	Dénomination	Utilisations recommandées
Blédor	Pâtissière	Crêpes, biscuits et pâtisserie, quiches et tartes.
Blédor	Self-Raising	Préparation levées, cakes et beignets.
Blédor	Multi-Usages	Besoins culinaires usuels : sauces, crèmes, crêpes.
Blédor	Farathas	Farathas, pains non-levés, pains à mie moelleuse, brioches et pâtes fraîches.
Blédor	Pains au son	Pains bruns, muffins et biscuits.
Blédor	Chapatis	Chapatis, crêpes, biscuits, pains non-levés et muffins
Blédor	Gréo	Crèmes, puddings, biscuits, halwas et oundés.
Les Moulins	Farine Blanche	Farine blanche pour usages quotidiens : farathas, naans, pains et pâtes fraîches.
Les Moulins	Farine Di-blé	Farine brune pour pains, chapatis, crêpes, biscuits, pains non-levés et muffins.

Quelques astuces ...

Pesée

Il est important de bien doser les ingrédients. Les recettes sont exprimées en grammes et millilitres, mais il est utile de connaître quelques équivalences :

	Eau	Farine	Sucre
1 tasse	50 ml	25 g	45 g
	250 ml	125 g	225 g
1 cuillère à soupe	1420 ml	-	-
1 cuillère à café	5 ml	-	-

Les œufs pèsent en général 60 grammes.

Conservation du pain

- Ne coupez jamais vos pains immédiatement après cuisson, le couteau collerait à la mie. Faites le d'abord refroidir sur une grille.
- Le pain se conserve très bien dans un torchon, ce qui l'empêche de trop sécher.
- Le pain se congèle très bien quand il est encore frais.
- Les brioches et les pains contenant beaucoup d'œufs doivent être consommés plus rapidement.

Nutrition

Pour qu'un pain soit plus digeste, il est conseillé d'attendre quelques heures avant de le manger.

Les pains complets procurent plus rapidement une sensation de satiété.

Tableau des correspondances

Levure déshydratée instantanée	Levain déshydraté	Levure fraîche
0.5 c. à café	2 c. à café	17 g
1 c. à café	2.5 c. à café	22 g
1.5 c. à café	3.5 c. à café	30 g

Les ingrédients :

Les farines

Les farines panifiables à base de blé et de seigle contiennent des protéines insolubles formant le gluten lors du mélange avec un liquide. C'est ce qui donne l'élasticité et la structure de la pâte et qui permet au pâton de retenir le gaz carbonique fourni par la fermentation.

Les farines non panifiables (farines de maïs, d'avoine, de sarrasin ou d'orge) ne contiennent pas de gluten. Elles doivent être utilisées en association avec des farines panifiables, dans une proportion maximale de 15% du poids de farine.

La levure

Elle se présente sous différentes formes :

- La levure déshydratée instantanée (utilisée dans nos recettes), prête à l'emploi ;
- La levure déshydratée non instantanée doit être réactivée avant usage, selon les indications précisées sur l'emballage ;
- Le levain déshydraté, qui s'utilise comme la levure ;
- La levure fraîche, disponible auprès des boulangers, à hydrater avec de l'eau et du sucre.

Il ne faut pas augmenter la quantité recommandée, ce qui aurait un effet contraire. En effet, après avoir bien gonflé, le pain s'effondrerait après cuisson.

Le sel fin

Il donne du goût au pain et a une action directe sur la fermentation. Il la ralentit, ce qui permet à la pâte de lever doucement. Un excès de sel l'empêche de lever.

Le sucre en poudre

Utilisé dans certaines recettes, il assure une belle couleur dorée à la croûte et aide à une conservation du pain.

Beurre et huiles

Ils favorisent la conservation du pain et lui assurent une mie plus lisse. Le beurre doit être utilisé à température ambiante et coupé en morceaux.

Les liquides

On utilise en général de l'eau, mais parfois aussi du lait pour les brioches et les pains plus doux. L'eau donne une croûte plus croustillante et le lait une mie plus tendre. Comme variante, on peut utiliser des infusions parfumées, des jus de légumes...

Les œufs

Il est préférable de les utiliser préalablement battus. Ils déterminent le goût, la couleur et la texture de la préparation.

Tous les ingrédients doivent être utilisés à température ambiante.



LES PÂTES USUELLES

La farine est une denrée douce à travailler pour la transformer en pâte en y ajoutant d'autres ingrédients.

Avec ces pâtes usuelles, un vaste choix de préparations sont réalisables, au fil des fantaisies.

Pâte Brisée sucrée

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	250 g
Beurre (Doux)	125 g
Sucre (de préférence)	125 g
Œuf entier (Gros Calibre)	1 pc
Sel fin	2.5 g



Le secret de la pâte sucrée, comme de la pâte brisée consiste à mélanger sans pétrir tous les ingrédients.

- Mélangez délicatement tous les ingrédients (à température ambiante) pour obtenir une pâte lisse.
- Laissez reposer la pâte une heure au frais avant de la rouler pour la garnir.
- Faire cuire à four préchauffé à 180°C pendant 15 minutes environ.

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

Les farines sont riches en amidon à assimilation lente. Elles fournissent de l'énergie tout au long de la journée et peuvent être considérées comme le carburant de l'effort.

Pâte sablée

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	500 g
Sucre glace	125 g
Beurre ou margarine	200 g
Œuf entier	1
Sel	2 g



Il est nécessaire de piquer la pâte avec une fourchette pour permettre l'évacuation de la vapeur qui se forme à la cuisson. Pour cela, il est recommandé de piquer la pâte sur le dessous et non sur le dessus pour la rendre moins fragile et plus friable en bouche.

- Sablez la farine, le beurre, le sucre glace et le sel. Ajoutez-y les œufs.
- Mélangez et réservez au réfrigérateur pendant une heure avant cuisson au four.
- Enfourez pendant 10 à 15 minutes à four préchauffé à 210°C.

Il est possible d'aromatiser cette pâte en lui ajoutant 20 g de vanille ou des zestes d'agrumes.

PRÉPARATION

Pâte sablée au chocolat

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	225 g
Sucre glace	75 g
Beurre ramolli	150 g
Œuf entier	1
Cacao en poudre	25 g



Cette pâte peut être congelée pour cuisson ultérieure.

- Mélangez le cacao à la farine. Ajoutez y le sucre glace et incorporez le beurre.
- Versez l'œuf, mélangez pour obtenir une consistance sableuse et réservez au réfrigérateur pendant une heure.
- Façonnez la pâte selon l'aspect souhaité (formes et couleurs variées). Enroulez les pâtons obtenus dans un film alimentaire ou du papier sulfurisé et réservez une heure au frais.
- Détaillez en rondelles et poser sur plaque de cuisson. Enfourez pendant 10 à 15 minutes à four préchauffé à 210°C.

PRÉPARATION

Pâte feuilletée

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins Imlc ou Farine Multi-Usages Blédor	300 g
Eau	150 ml
Sel	7 g
Margarine de feuilletage	125 g



Utilisations : Feuilletés à la crème, tartes, bouchées, vol-au-vent, mille-feuilles, palmiers, chaussons, pâtés

La qualité du beurre est l'élément déterminant de la réussite de la pâte feuilletée.

- Formez une fontaine avec la farine, ajoutez y le sel. Mettez l'eau au centre et malaxez. Laissez reposer 20 minutes.
- Abaissez la pâte afin que le centre soit plus épais que les bords. Disposez la margarine au centre et ramenez les bords vers le centre. Saupoudrez la pâte d'un peu de farine, abaissez-la en forme d'un rectangle à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Pour le premier tour, pliez la bande en ramenant d'abord la partie intérieure, puis la partie extérieure. Tournez la pâte afin d'avoir le dernier pli à gauche.
- Procédez comme pour le premier tour, puis laissez reposer la pâte pendant 10 minutes dans un endroit frais.
- Abaissez alors de nouveau la pâte (3 fois sa longueur de départ) et procédez de la même façon, jusqu'à obtenir 6 tours.

PRÉPARATION

Pâte levée feuilletée

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	300 g
Beurre	200 g
Eau	500 ml
Sel	10 g
Œufs entiers	9 -10

PRÉPARATION

- Procédez de la même façon que pour la pâte feuilletée non levée (page 9).
Donnez seulement deux tours ou trois tours simples.



Utilisations : Croissants, pains aux raisins, pains au chocolat, etc.

Pâte à génoise

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	125 g
Sucre	125 g
Beurre (facultatif)	30 g
Œufs entiers	4

- Mettez les œufs entiers dans une bassine en inox et ajoutez le sucre. Montez ce mélange au bain-marie jusqu'à ce qu'il forme un ruban.
- Retirez du bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à refroidissement complet.
- Incorporez alors la farine en pluie en remuant avec une spatule en bois et ajoutez en dernier lieu le beurre fondu (facultatif).
- Versez la pâte obtenue dans un moule beurré et fariné et faites cuire pendant 15-20 minutes au four préalablement préchauffé à 200°C.



Utilisations : Moka, gâteaux d'anniversaire, etc.

CONSEIL NUTRITION

Les farines apportent aussi des protéines végétales. Nourissantes, elles jouent un rôle important dans la croissance et l'entretien du corps. Elles sont par contre pauvres en lipides (graisses) et sans cholestérol.

Pâte à choux

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	300 g
Beurre	200 g
Eau ou lait	500 ml
Sel	10 g
Œufs entiers	9 à 10

PRÉPARATION

- Portez l'eau à ébullition avec le sel et le beurre. Lorsque le beurre est fondu, versez la farine en une seule fois. Mélangez et desséchez la pâte à feu vif.
- Retirez du feu lorsque la pâte est lisse et se détache de la casserole.
- Laissez refroidir et ajoutez les œufs 2 par 2 en mélangeant bien afin d'obtenir une pâte lisse.
- Mettez la pâte dans une poche à douille cannelée, pochez sur une plaque beurrée et faites cuire au four à 240°C
- Une fois les choux froids et secs, remplissez les de crème pâtissière, vanillée ou chocolatée.



Utilisations : Eclairs, choux à la crème, religieuses, etc.

Pâte pour pâtes fraîches (pasta)

INGRÉDIENTS

Farine Semoule de Blé (grau) Blédor	300 g
ou Les Moulins Imlc	300 g
Œufs entiers	3 pc
Sel fin	5 g

PRÉPARATION

- Versez la farine et le sel dans un récipient et ajoutez-y les œufs. Mélangez avec une fourchette jusqu'à ce que les œufs aient absorbé la farine. Travaillez alors la pâte à la main pendant 10 à 15 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne compacte, lisse et élastique.
- Ajoutez un peu d'eau si la pâte paraît sèche ou un peu de farine si elle semble collante. Formez une boule, recouvrez-la et laissez la reposer.
- Divisez cette boule en plusieurs morceaux et aplatissez les au rouleau pour les détailler en fonction de l'utilisation choisie. Vous pouvez aussi utiliser une machine à pâtes.
- Mettez les pâtes à sécher avant cuisson.





LES PAINS

Présent sous des formes diverses à travers le monde, le pain a longtemps constitué l'aliment de base de l'homme.

Son histoire accompagne celle de l'humanité, quand elle ne la façonne pas.

D'un besoin, le pain de tous les jours, essence même de la vie, sait se transformer en plaisir à partager lorsqu'il s'agrémente d'épices, de graines variées ou de fruits secs.

Petits Pains bis

INGRÉDIENTS

Farine Bise Blédor ou Les Moulins di-blé	500 g
Sel (1 à 2 c. à café)	7 g
Eau	300 ml
Huile d'olive	20 ml
Levure de boulanger (Instantanée)	5 g



- Mélangez tous les ingrédients et pétrissez pendant 15 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte consistante.
- Laissez reposer 15 minutes.
- Façonnez des petites boules d'environ 50 grammes. Disposez les sur une plaque beurrée et laissez fermenter pendant 50 à 60 minutes.
- Préchauffez le four à 220-225 °C et faites cuire au four pendant 13 à 15 minutes, jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

Riches en fibres, les farines complètes permettent d'atteindre la satiété (coupe faim) et régularisent le transit intestinal. Elles apportent des vitamines du groupe B, du magnésium et du fer essentiels à un bon équilibre nerveux et musculaire et à la formation de globules rouges.

Soft rolls (burgers)

INGRÉDIENTS

Farine Faratha Blédor ou Les Moulins Imlc	500g
Sel	5 g
Sucre	30 g
Levure de boulanger (instantanée)	9 g
Eau	250 ml
Huile végétale	30 g



- Mélangez tous les ingrédients et pétrissez la pâte pendant 15 minutes.
- Donnez lui un premier repos de 10 à 15 minutes, puis divisez la en morceaux de 50 à 75g à laisser reposer encore 10 minutes.
- Façonnez alors de petites boules, à disposer sur une plaque huilée et laissez en attente 45 à 50 minutes.
- Dorez les boules à l'œuf et parsemez de graines de sésame puis laissez fermenter encore 15 à 20 minutes.
- Enfourez au four préalablement chauffé à 220°C pendant 10 à 13 minutes.

PRÉPARATION

Pain d'épices au miel de Rodrigues

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	200 g
Miel de Rodrigues	250 g
Lait	100 ml
Beurre fondu	100 g
Sucre roux	50 g
Œuf entier	1 pc
Sel	une pincée
Epices en poudre : 1 c à c de chaque (cannelle, gingembre, girofle, quatre épices, muscade)	
Jus et Zeste de citron de Rodrigues (limons)	



- Délayer le miel dans le lait chaud et ajoutez y le beurre fondu.
- Mélangez les épices avec la farine.
- Versez la farine, les épices, le jus et les zeste de citron dans le mélange lait-miel en mélangeant énergiquement. Incorporez ensuite le sucre, l'œuf battu et le sel.
- Faites cuire dans un moule à cake pendant 40 à 45 minutes dans un four préchauffé à 170°C. Démoulez sur une grille et laissez refroidir avant de servir.

PRÉPARATION

Petits pains au fromage et à l'oignon

INGRÉDIENTS

Les Moulins Imlc Ou Farine Faratha Blédor	500g
Sel	4g
Levure de boulanger (instantanée)	2.5g
Eau	275 ml
Améliorant (facultatif)	1.25 g
Beurre ou margarine	10 g
Fromage râpé	50 g
Oignon finement tranché 50-75 g desséché au four à basse température	



- Mélangez tous les ingrédients, sauf le fromage et l'oignon et pétrissez la pâte pendant 15 minutes. Incorporez le fromage et l'oignon juste avant la fin du pétrissage Laissez-la reposer une première fois pendant 10 à 15 minutes.
- Divisez en pâtons de 100 à 200g et laissez à nouveau reposer 10 minutes.
- Façonnez les pâtons en long ou en rond et disposez les sur une plaque graissée pour une fermentation de 60 à 70 minutes.
- Faites cuire pendant 15 à 18 minutes au four préchauffé à 230°C.

PRÉPARATION

Pain aux fruits secs

INGRÉDIENTS

Farine Faratha Blédor	500 g
Ou Les Moulins Imlc	
Sel	5 g
Levure	12.5 g
Eau	275 ml
Améliorant (facultatif)	1.25 g
Beurre ou margarine	20g
Sucre	35 g
Fruit secs	125 g
Cannelle en poudre	10 g



- Mélangez tous les ingrédients et pétrissez la pâte pendant 12 à 15 minutes. Laissez un premier repos de 20 à 25 minutes.
- Fabriquez des pâtons de 300 g environ et laissez reposer de nouveau 10 minutes.
- Façonnez en long ou en rond et disposez sur une plaque graissée ou dans un moule.
- Laissez reposer encore 50 à 60 minutes.
- Faites cuire au four préchauffé à 225°C pendant 25 minutes.

PRÉPARATION

Pain aux olives

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins Imlc	500 g
ou Farine Multi Usages Blédor	
Sel	7.5 g
Eau	275 ml
Levure	5 g
Améliorant (facultatif)	1.25 g
Huile d'olive	25 ml
Olives (noires) dénoyautées	50 g



- Mélangez les ingrédients secs et ensuite ajoutez l'eau (froide). Pétrissez pendant 5 minutes et ajoutez l'huile d'olive en continuant à pétrir, jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse. Incorporez les olives hachées en fin de pétrissage.
- Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes, ensuite aplatissez la en rectangle.
- Découpez des bandes de 4 *12 cm que vous placerez sur une plaque graissée.
- Laissez fermenter pendant 60 à 70 minutes et faites cuire pendant 12 à 15 minutes à four préchauffé à 230 °C, avec de la buée si possible.
- Pour cela, mettez un peu d'eau dans un récipient vide préalablement chauffé dans le four juste avant enfournement.

PRÉPARATION

Puris

INGRÉDIENTS

Atta Blédor	500 g
Ou Farine Faratha Blédor	
Beurre clarifié (Mantègue) ou 'Ghee'	50 g
Eau	250-275 ml
Sel	une pincée
Huile végétale pour friture	



- Mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre clarifié (ghee), puis l'eau et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte légère et molle.
- Laissez-la reposer pendant 5 minutes puis façonnez de petites boules de pâte, à aplatir en cercles fins de 5 à 6 cm de diamètre.
- Glissez les puris un à un dans l'huile bouillante en appuyant doucement avec une spatule pour les maintenir dans l'huile.
- Laissez dorer 1 à 2 minutes. Les puris doivent juste dorer.
- A la fin de la friture, égouttez les puris et placez-les sur du papier absorbant avant de servir.

PRÉPARATION

Pour obtenir des puris moins bruns, il est possible de mélanger les deux farines recommandées.

CONSEIL NUTRITION

Avant l'effort, les sportifs doivent constituer une réserve d'énergie qui sera utilisée pendant l'exercice. Les produits à base de farine leur sont particulièrement recommandés car ils contiennent des glucides complexes, du magnésium et des vitamines du groupe B.

Chapatis

INGRÉDIENTS

Les Moulins di-blé	500 g
Ou Farine Atta Blédor	
Eau	200 ml
Sel	une pincée



- Tamisez la farine dans un bol, ajoutez le sel et mélangez. Ajoutez l'eau et pétrissez le mélange jusqu'à ce que vous obteniez une pâte molle. Laissez reposer 15 minutes.
- Formez une quinzaine de boules de même grosseur avec la pâte. Roulez chaque boule en un cercle d'environ 18 cm de diamètre sur une surface légèrement farinée.
- Faites cuire la pâte sur un poêlon ou un tawa chaud, légèrement huilé. Retournez le chapati lorsque des petits points dorés apparaissent et terminez la cuisson.

PRÉPARATION

Pour obtenir des chapatis moins bruns, il est possible d'utiliser en partie de la farine blanche (Spéciale Faratha Blédor ou Les Moulins Imlc).

Dholl puris

INGRÉDIENTS

Pâte	
Farine Faratha Blédor	375 g
Eau	230 – 240 ml
Sel	3.5 g
Matière grasse (Huile, Margarine, Ghee)	30g
Farce	
Dholl Gram	250g
Anis écrasé	5g
Safran	½ c. à café
Sel	une pincée



On peut aussi utiliser de la farine brune (Les Moulins di-blé), au moins en partie en mélange avec la farine recommandée.

- Faites bouillir le dholl dans deux tasses d'eau salée et safranée jusqu'à ce qu'il soit tendre sans être collant. Egouttez-le en conservant l'eau de cuisson pour la préparation de la pâte. Ecrasez le dholl jusqu'à ce qu'il soit fin et réservez-le. Assaisonnez-le de sel et d'anis écrasé selon votre goût.
- Mêlez le sel à la farine. Incorporez graduellement l'eau de cuisson du dholl et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.
- Recouvrez la pâte d'un torchon humide et laissez reposer au moins 30 minutes.
- Divisez la pâte en petites boules et aplatissez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (Belna). Placez au centre une cuillerée à soupe du mélange de dholl et refermez. Aplatissez-les légèrement sur une épaisseur de 2 mm. Faites cuire des deux côtés sur un tawa chaud préalablement huilé.

PRÉPARATION

Faratas feuilletés

INGRÉDIENTS

Farine Faratha Blédor	250 g
Matière grasse (Huile, Margarine, Ghee)	30g
Sel	2.5 g
Eau	140-160 ml



- Mêlez le sel à la farine. Incorporez-y la matière grasse et mélangez délicatement du bout des doigts pour obtenir une consistance de miettes.
- Ajoutez graduellement l'eau jusqu'à l'obtention d'une pâte, à diviser en cinq à six parts. Couvrez-les d'un torchon humide ou d'un film alimentaire (cling wrap). Laissez reposer au moins 30 minutes à température ambiante.
- Roulez chaque pâton en disque en 15 cm de diamètre et graissez-le avant de le replier en rectangle. Renouvelez l'opération sans replier.
- Pour la cuisson, posez les farathas sur un tawa chaud, préalablement huilé. Graissez légèrement la surface supérieure et laissez cuire 20 à 45 secondes sur feu moyen. A l'aide d'une spatule, soulevez un coin pour vérifier que la surface inférieure présente quelques points bruns. Retournez le faratha et faites cuire 45 secondes à une minute. Lorsque la pâte boursouffle, appuyez légèrement la bulle qui se forme. Retournez à nouveau et faites cuire encore 45 secondes à une minute.
- Enlevez le faratha du tawa lorsque les deux faces présentent des points dorés et écrasez-le entre vos mains. Placez-le dans un récipient hermétique.

CONSEIL NUTRITION

Les fibres des farines complètes ralentissent l'absorption de sucres, évitant les pics d'hyperglycémie chez les diabétiques et les personnes en surpoids. Elles freinent aussi l'assimilation des acides gras ce qui permet de contrôler le taux de cholestérol et de réduire les risques cardiovasculaires.

Paos

INGRÉDIENTS

Pâte	
Farine Faratha Blédor	500 g
Levure de boulanger	5 g
Sucre	15 g
Huile	15 g
Eau	250 ml
Améliorant (facultatif)	1 g
Farce	
Œufs rôtis	
Poulet sauté	

- Mélangez tous les ingrédients de la pâte et pétrissez pendant 10 à 15 minutes. Laissez reposer pendant une heure, jusqu'à ce que la pâte double de volume.
- Roulez la pâte sur une surface farinée et divisez-la en parts de 75 à 100 grammes.
- Farcissez les boules de farce et placez-les sur un papier gras légèrement huilé.
- Faites cuire les paos au bain-marie pendant 15 à 18 minutes.

PRÉPARATION



Machines à pain

Moulinex

Il est important de respecter l'ordre de la recette pour introduire les ingrédients dans la machine. L'ordre recommandé est en général le suivant :

1. Liquide
2. Farine et levure
3. Autres ingrédients solides (lait en poudre, sucre, beurre coupé en morceaux) en les plaçant séparément les uns des autres.
La levure doit être placée dans un petit puits creusé dans la farine, sans contact avec un autre ingrédient ni le liquide.

Au cours du programme, un signal sonore vous avertit du moment opportun pour ajouter les ingrédients complémentaires (pépites de chocolat, noix, tomates séchées...). Utiliser du sel fin, en particulier dans les machines à pain, pour éviter de rayer la cuve.

Si vous devez recouvrir votre pain d'un ingrédient – par exemple des graines de pavot – sortez la pâte de la machine à pain, après le dernier pétrissage et placez la sur un plan de travail légèrement fariné. Enlevez l'ailette, mettez la garniture au centre et refermez la pâte. Replacez la dans la cuve, soudez par en dessous, et attendez la fin du programme.

Si vous voulez décorer le pain, saupoudrez le dessus de la pâte en début ou en fin de cuisson en utilisant par exemple :

- Des graines (pavot, sésame, poivre) ;
- Du gros sel ou de la farine tamisée,
- Des herbes aromatiques (herbes de Provence, coriandre, thym)
- Des fruits secs (raisins, amandes etc.)
- Du sucre glace

Pain aux herbes aromatiques

INGRÉDIENTS

Pâte	
Eau	285 g
Sel	10 g
Sucre	15 g
Huile d'olive	15 g
Les Moulins Imlc ou Farine Faratha Blédor	500 g
Levure	5 g
Améliorant (facultatif)	2 g

Garniture

Fromage râpé
Oignon
Ail
Herbes aromatiques : thym,
persil, queues d'oignon,
cotomili (coriandre frais)

- Mettre dans la cuve tous les ingrédients dans l'ordre d'énumération. Lancez le programme pour pain basique.
- Raclez si nécessaire les coins de la cuve pendant le premier pétrissage pour obtenir une pâte homogène. Lors du pétrissage, ajoutez les ingrédients pour aromatiser la préparation.
- Pour la machine Moulinex, réglez sur le programme pain basique 1 pour un poids de 750 g, dorure 3.



PRÉPARATION

Pain bis

INGRÉDIENTS

Eau	285 g
Sel	10 g
Sucre	15 g
Huile d'olive	15 g
Farine Bise Blédor	200 g
Farine Multi Usages Blédor	300g
Levure	5 g
Améliorant (facultatif)	2 g

- Mettez en cuve tous les ingrédients dans l'ordre d'énumération.
- Lancez le programme pour pain basique et ajoutez les ingrédients pour aromatiser la préparation.
- Pour la machine Moulinex, réglez sur le programme pain basique 1 pour un poids de 750 g, dorure 3.



CONSEIL NUTRITION

Le petit déjeuner doit apporter 20 à 25% de l'énergie totale de la journée car il régénère l'organisme après une longue nuit de sommeil. L'absence de petit déjeuner conduit à la fatigue, aux troubles de concentration, à l'irritabilité et à la prise de poids.

Brioche

INGRÉDIENTS

Eau ou lait entier	125 ml
Margarine ou Beurre	100 g
Œufs entiers	2
Sel	4 g
Sucre	75 g
Farine Faratha Blédor	375 g
Levure	8 g
Améliorant (facultatif)	1 g

- Mettez en cuve tous les ingrédients dans l'ordre d'énumération.
- Lancez le programme pour brioche, pour un poids de 500 g.



PRÉPARATION



ma promesse de réussite



LA PÂTISSERIE

La pâtisserie constitue certainement le sommet de l'art culinaire. Par quelle magie, les éléments les plus courants de notre cuisine - farine, œufs, beurre, sucre et crème - se transforment-ils en d'aussi irrésistibles gourmandises ?

Pas obligatoirement compliquée, comme l'illustre cette sélection de recettes.





Biscuit roulé (bûche)

INGRÉDIENTS

Farine Patissière Blédor	125g
Ou Farine Multi Usages Blédor	
Sucre	125g
Beurre (facultatif)	30g
Œufs entiers	4



- Mettez les œufs entiers dans un récipient en inox et ajoutez le sucre. Montez ce mélange au bain-marie jusqu'à ce qu'il forme un ruban. Retirez du bain-marie et continuez à fouetter jusqu'à refroidissement complet.
- Incorporez alors la farine en pluie en mélangeant délicatement avec une spatule en bois et ajoutez en dernier lieu le beurre fondu (facultatif).
- Versez la pâte obtenue sur une plaque chemisée de papier gras.
- Mettez au four préalablement chauffé à 220°C pendant 5 à 8 minutes, sans laisser brunir. A la sortie du four, placez sur un torchon humide jusqu'à refroidissement.
- Garnissez de confiture ou encore de crème au beurre ou au chocolat puis roulez délicatement.
- Emballez dans un film alimentaire et laissez au frais au moins une heure avant décoration (crème au beurre, au chocolat ou nappage au choix).
- Décorez selon votre inspiration.

PRÉPARATION

Gâteau au chocolat

INGRÉDIENTS

Farine Self-Raising Blédor	175g
Cacao	50 g
Margarine tendre*	225 g
Sucre	175 g
Oeufs entiers	4
Eau	15 ml



- Mélangez pendant 4 minutes tous les ingrédients avec une batteuse à grande vitesse. Ajoutez 15ml d'eau chaude et mélangez pendant une minute.
- Versez la pâte dans un moule beurré.
- Faites cuire au four préchauffé à 160°C pendant 55 minutes.
- Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

PRÉPARATION

* Margarine légèrement ramollie pour faciliter le mélange.

Gâteau aux carottes

INGRÉDIENTS

Farine Self-Raising Blédor	300g
Carottes râpées	300g
Sel	5g
Cannelle en poudre	5g
Œufs entiers	4
Sucre	250 gm
Huile végétale /beurre fondu	200 ml
Essence de vanille	10ml
Noix, amandes (au choix) pistaches hachées grossièrement et grillées	100 g



- Dans un récipient faites monter légèrement les œufs et ajoutez-y graduellement le sucre jusqu'à épaississement de l'appareil. Ajoutez l'huile ou le beurre fondu, ainsi que l'essence de vanille. Incorporez la farine, le sel et la cannelle.
- Avec une spatule mélangez soigneusement les carottes râpées et les fruits secs et intégrez-les au mélange précédent.
- Placez ensuite dans des moules beurrés et faites cuire à four préchauffé à 180°C-200°C pendant 30 à 35 minutes. Démoulez et laissez refroidir sur une grille.

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

Pour rester en bonne santé, il faut s'assurer d'une alimentation équilibrée et variée et d'une activité physique. Le repère à garder en tête : au moins trente minutes de marche rapide par jour pour les adultes et 60 minutes pour les enfants.

Cake aux fruits

INGRÉDIENTS

Farine Self-Raising Blédor	500g
Sel	2.5 g
Sucre	350g
Beurre	400 g
Oeufs entiers	8
Fruits Secs*	100g
Essence de vanille, d'amande ou autre	5 ml



- Mélangez le sucre et le beurre jusqu'à ce que le sucre soit complètement dissous.
- Ajoutez les œufs et mélangez soigneusement pour obtenir une consistance crémeuse.
- Ajoutez ensuite l'essence de vanille, la farine, le sel puis les fruits secs pour obtenir un mélange homogène.
- Placez la pâte dans des moules préalablement beurrés.
- Faites cuire pendant une heure au four préalablement chauffé à 180°C -190°C.

PRÉPARATION

* Laissez préalablement macérer les fruits secs pendant une heure dans de l'eau chaude ou du rhum.

Cake salé

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	300 g
Sel	7 g
Oeufs entiers	5
Crème fraîche	100 g
Beurre fondu	125 g

Garniture au choix : Fromage, olives, jambon, carottes, courgettes, tomates séchées, champignons



- Mélangez le sel à la farine.
- Mélangez les œufs avec la crème légèrement tiède (40 °C environ). Versez y la farine puis le beurre fondu et mélangez bien l'appareil au fouet. Ajoutez la garniture choisie.
- Pour un gros cake, faites cuire pendant 35 minutes dans un four préchauffé à 165°C et poursuivez la cuisson 10 minutes à 150°C.
- Pour de plus petits gâteaux, versez dans des moules et faites cuire pendant 15 minutes dans un four préchauffé à 200°C.

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

Une alimentation équilibrée doit se composer de :

- 50 à 55% de glucides,
- 30 à 35% de lipides
- 12% à 15% de protéines



Gâteau à la banane

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	175 g
Bananes bien mûres, écrasées	4
Beurre fondu	75 g
Sucre	100 g
Œuf entier battu	1 pc
Essence de vanille	5ml
Levure instantanée (baking powder)	5 g
Sel	3 g

- Préchauffez le four à 175° C.
- Dans un grand bol, incorporez le beurre fondu à la purée de bananes, puis successivement le sucre, l'œuf légèrement battu et l'essence de vanille. Ajoutez délicatement la levure instantanée et le sel. Mettez la farine en dernier et mélangez.
- Mettez la préparation dans un moule préalablement beurré et faites cuire au four préchauffé pendant une heure.
- Laissez refroidir et démoulez avant de trancher.

PRÉPARATION



Tarte au coco

INGRÉDIENTS

Pâte brisée sucrée	
Farine Pâtissière Blédor	250 g
Beurre (Doux)	125 g
Sucre	125 g
Œuf (Gros Calibre)	1 pc

Appareil à Coco

Farine Pâtissière Blédor	30 g
Beurre	100 g
Sucre	100 g
Œufs (Gros Calibre)	2
Coco en poudre	100 - 125 g

- Préchauffez le four à 180°C.
- Préparez une pâte brisée sucrée (comme indiqué page 8) avec les ingrédients pour la pâte.
- Préparez ensuite l'appareil pour garnir la tarte.
- Montez le beurre et le sucre. Ajoutez les œufs, puis la farine et le coco.
- Roulez la pâte brisée et placez-la dans un moule à tarte. Remplissez de la garniture au coco.
- Enfourez et laissez cuire pendant 25 minutes.

PRÉPARATION

Quiche

INGRÉDIENTS

Pâte	
Farine Pâtissière Blédor	250 g
Beurre ou margarine	125 g
Œufs entiers	2 pc
Sel	2.5 g

Appareil à quiche

Crème fraîche	250 ml
Œufs entiers	2
Sel fin, muscade et poivre	
Farine Pâtissière Blédor (pour la liaison)	15 g

Garniture au choix : Oignons, tomates, poivrons, maïs, thon, jambon

- Dans un bol, mélangez la farine et le sel. Ajoutez le beurre et pétrissez jusqu'à ce que vous obteniez une pâte friable. Ajoutez l'eau et l'œuf et pétrissez à nouveau pour obtenir une pâte légère et douce.
- Laissez reposer une demi-heure au frais.
- Etalez la pâte et placez-la dans un moule à quiche.
- Chauffez le four à 180°C. Faites précuire la pâte pendant 15 minutes. Pour cela, posez sur la pâte des haricots secs sur un papier sulfurisé.
- Enlevez les haricots et garnissez d'un appareil à quiche composé des ingrédients mentionnés ainsi que de fromage ou d'une garniture de votre choix: oignons, tomates, poivrons, maïs, thon, jambon..
- Remettez au four à 180°C jusqu'à ce que la quiche soit dorée, pendant environ 20 minutes.

PRÉPARATION





Crumble salé

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	100 g
Chapelure	75 g
Fromage (Parmesan) facultatif	50 g
Beurre	50 g
Huile d'olive	30 ml

Légumes au choix : Courgettes, tomates, aubergines, pâtissons, herbes aromatiques



Utilisations : Feuilletés à la crème, tartes, bouchées, vol-au-vent, mille-feuilles, palmiers, chaussons, pâtés.

Crumble sucré

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	150 g
Beurre	100 g
Sucre	80 g
Poudre d'amandes	30 g
Cannelle (facultatif)	2.5 g



Utilisations : On peut utiliser tous les fruits disponibles, même très mûrs : pommes, bananes, mangues, ananas, fruits rouges etc.

L'apple crumble est une recette traditionnelle britannique. Il était autrefois réalisé avec de la mie de pain.

- Les crumbles peuvent être aromatisés avec toutes les herbes aromatiques : herbes de Provence, origan, persil, basilic etc.
- Mélangez délicatement les ingrédients du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse et grossière.
- Gardez au frais et parsemez en la garniture choisie.
- Faites cuire à four préchauffé à 150°C pendant 20 à 25 minutes.

PRÉPARATION

Choux à la crème

INGRÉDIENTS

Pâte à choux	
Farine Pâtissière Blédor	300 g
Beurre	200 g
Eau	500 ml
Sel	10 g
Œufs entiers	9 -10

Crème Pâtissière

Farine Pâtissière Blédor	100 g
Ou Farine Multi Usages Blédor	100 g
Lait	1 litre
Sucre	200 g
Œufs	4



Une fois cuits, les choux non garnis peuvent se conserver quelques jours au réfrigérateur.

- Préparez des choux comme indiqué page 10. Pendant qu'ils refroidissent, préparez la crème pâtissière. Dans une casserole, portez le lait à ébullition.
- Pendant ce temps, séparez les blancs et les jaunes des œufs. Battez les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment puis ajoutez la farine. Versez-y une partie du lait et continuez à fouetter.
- Versez ce mélange dans le lait arrivé à ébullition et laissez cuire pendant 2 minutes, en remuant. Transvasez dans un autre récipient, posez un film alimentaire pour éviter la formation d'une croûte et laissez refroidir. Conservez au réfrigérateur.
- Après refroidissement de la crème, vous pouvez l'aromatiser à votre choix avant d'en garnir les choux refroidis.

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

« Cinq portions de fruits et de légumes par jour » signifient : la moitié d'une assiette de légumes; un fruit du type pomme, poire, orange; deux fruits du type prune, kiwis; deux à quatre tranches d'ananas; une grosse poignée de petits fruits (goyaves, raisins)

PRÉPARATION

Cup cakes

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	200 g
Beurre (sans sel)	110 g
Sucre	125 g
Œufs entiers	3
Essence de vanille	10 ml
Sel	5 g
Lait	60 ml



- Mélangez le beurre et le sucre jusqu'à l'obtention d'une consistance crémeuse. Incorporez les œufs un par un, puis l'essence de vanille.
- Dans un récipient mélangez la farine et le sel. Ajoutez ensuite alternativement la farine et le lait dans le mélange beurre, sucre et œufs, en terminant par la farine.
- Placez ensuite dans des moules à muffins et faites cuire à four préchauffé (180°C) pendant 15 à 20 minutes.
- Laissez refroidir sur une grille et décorez de crème au beurre, de fondant ou de chocolat, à votre gré.

PRÉPARATION

Napolitains

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	500 g
Margarine	225 g
Œuf entier	1 pc
Confiture de goyaves	
Colorant rouge	
Sucre glace	125 g
Jus de citron (facultatif)	



- Travaillez la farine et la margarine. Ajoutez l'œuf et mélangez afin d'obtenir une pâte bien lisse.
- Étendez cette pâte au rouleau sur 3 mm d'épaisseur et découpez-y de petits cercles. Mettez-les sur des plaques graissées et faites les dorer très légèrement à four chaud (200°C)
- Laissez les refroidir et recouvrez de confiture la moitié des biscuits. Superposez avec les biscuits non garnis.
- Délayez le sucre en poudre dans 4 à 5 cuillérées à soupe d'eau tiède. Ajoutez le colorant et mélangez afin d'obtenir une pâte à glacer. Vous pouvez y ajouter quelques gouttes de jus de citron.
- Glacez les biscuits de cette pâte et laissez refroidir avant de servir.

PRÉPARATION

Ces petits gâteaux si typiquement mauriciens se préparent traditionnellement avec de la confiture de goyave. Ils peuvent se conserver plusieurs jours dans une boîte hermétique. A l'abri de la gourmandise...

CONSEIL NUTRITION

Pour limiter la consommation de graisses, favorisez les cuissons sans matières grasses (vapeur, papillote, grill) et privilégiez les matières grasses végétales. Certaines huiles et margarines apportent des acides gras qui favorisent le bon fonctionnement cardiovasculaire, ainsi que de la vitamine E.

Oundés à la semoule

INGRÉDIENTS

Semoule de blé Blédor (grau)	125 g
Sucre	150 g
Eau	500 ml
Ghee (beurre clarifié)	40 g
Cannelle	1 bâton
Cardamome	3 à 4 graines
Coco en poudre	100 g



- Faites légèrement griller la semoule.
- Dans une casserole, mélangez le sucre, l'eau, le ghee, la cannelle et la cardamome. Portez à ébullition puis baissez le feu.
- Ajoutez graduellement la semoule, mélangez, puis retirez du feu. Laissez refroidir.
- Façonnez des petites boules à rouler dans le coco en poudre.

PRÉPARATION

Muffins aux pépites de chocolat

INGRÉDIENTS

Les Moulins di-blé Ou Farine Bise Blédor	200 g
Oeufs entiers	3
Beurre ou margarine	200 g
Poudre levante (baking powder)	10 g
Sucre	150 g
Sel	3 g
Pépites de Chocolat	75 g
Lait	100ml



- Faites fondre le beurre ou la margarine. Battez les œufs, le sucre et le lait jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux.
- Dans un autre récipient, mélangez la farine, la poudre levante, le sel et les pépites de chocolat. Ensuite, versez dessus le mélange œufs, sucre et lait que vous mélangerez soigneusement avec une spatule.
- Incorporez alors le beurre fondu et lissez le mélange.
- Laissez reposer 30 minutes avant de placer dans des moules individuels, préalablement chemisés de moules en papier ("baking cases").
- Faites préchauffer le four à 200° C et faites y cuire les muffins pendant 15 minutes.

PRÉPARATION

Gâteaux cravate

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins lmlc	500 g
Levure instantanée (Baking Powder)	2.5 g
Sel	5g
Ajinomoto	¼ c. à café
Huile végétale	5 cl
Eau	15 cl
Huile de sésame quelques gouttes pour aromatiser	



- Salez l'eau. Mettez la farine dans un bol et faites un puits au centre. Versez-y la levure instantanée (baking powder), l'Ajinomoto, l'huile végétale et l'eau salée. Travaillez la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux mains.
- Faites en une boule puis étalez-la sur 3 à 4cm d'épaisseur. Coupez des lamelles de 8 x 3 cm.
- Au centre de chaque lamelle, faites une incision de 3 cm dans le sens de la longueur en tenant d'une main une extrémité de la lamelle, faites passer l'autre extrémité dans l'incision pour ressortir de l'autre côté. Le pliage obtenu ressemble à un nœud papillon.
- Plongez les gâteaux dans un bain de friture. Egouttez sur du papier absorbant avant de servir.

PRÉPARATION

Crêpes

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	250 g
Lait	350 ml
Sel	2 g
Sucre	50 g
Œufs entiers	2
Beurre fondu	40 g



Vous pouvez aussi confectionner des crêpes salées. Pour cela, supprimez le sucre. Vous pouvez également utiliser des farines complètes, en particulier la Farine Atta Blédor.

- Mettez la farine dans un récipient avec le sel et le sucre.
- Ajoutez les œufs au centre et versez le lait en remuant avec un fouet afin d'éviter tout grumeau. Ajoutez en dernier lieu le beurre fondu.
- Pour la cuisson, répartissez une grosse louche de pâte dans une poêle ou une crêpière beurrée. Etalez la pâte de façon circulaire. Laissez cuire un côté, puis retournez la crêpe et faites cuire l'autre côté.

PRÉPARATION

Pancakes

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	250 g
Lait (liquide)	300 ml
Sucre	25 g
Œufs entiers (gros)	2 pc
Sel	3 g
Beurre fondu	20 g



- Mélangez la farine dans un saladier avec le sucre et le sel. Incorporez le lait puis les œufs battus et le beurre, en travaillant bien afin d'éviter les grumeaux.
- Laissez reposer la pâte pendant 30 minutes.
- Pour la cuisson, répartissez une grosse louche de pâte dans une petite poêle beurrée. Laissez cuire un côté, puis retournez le pancake et faites dorer l'autre côté.

PRÉPARATION

Utilisations : Servir les pancakes avec une garniture de votre choix : sucre parfumé (vanille ou cannelle), confiture, miel, sirop d'érable...

Les crêpes sont meilleures servies immédiatement, mais on peut les maintenir au chaud entre deux assiettes retournées sur une casserole d'eau frémissante.

Gaufres

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	300 g
Lait	500 ml
Sucre	75 g
Sel	une pincée
Beurre fondu	100 g
Œufs entiers	2
Levure instantanée (Baking powder)	10 g



- Faites fondre le beurre et laissez tiédir.
- Battez les œufs en omelette et réservez.
- Dans un récipient, mélangez la farine, la levure instantanée, le sel, le sucre, le beurre fondu, les œufs. Versez-y graduellement le lait pour obtenir une pâte fluide.
- Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur.
- Faites cuire dans un gaufrier bien chaud.

Cookies

INGRÉDIENTS

Farine Self Raising Blédor	150 g
Sucre	85 g
Beurre	85 g
Œuf entier (gros)	1 pc
Sel	3 g
Pépites de chocolat ou Raisins secs	50 g



- Mélangez le sucre et le beurre. Faire blanchir ce mélange avant d'y incorporer l'œuf, le sel et la farine. Terminez par les pépites de chocolat ou les raisins secs.
- A l'aide d'une poche à douille ou d'une cuillère, disposez des petits tas de pâte sur une plaque graissée ou chemisée de papier sulfurisé.
- Faites cuire pendant 15 minutes dans un four à 180°C.

PRÉPARATION

Sablés

PRÉPARATION

- Préparez une pâte sablée (nature ou chocolatée) comme indiqué page 8 et 9.
- Façonnez la pâte selon l'aspect souhaité (formes et couleurs variées). Enroulez les pâtons obtenus dans un film alimentaire

- ou du papier sulfurisé et réservez une heure au frais.
- Coupez alors les pâtons en rondelles et posez-les sur une plaque de cuisson graissée. Enfourez pendant 10 à 15 minutes au four préchauffé à 210°C.

Servir les crêpes, les pancakes et les gauffres avec une garniture de votre choix : sucre parfumé (vanille ou cannelle), confiture, miel, sirop d'érable...

Bâtonnets fromage

INGRÉDIENTS

Farine Pâtissière Blédor	300 g
Margarine	100 g
Fromage (Cheddar) râpé	100 g
Sel	1 pincée
Poivre	1 pincée
Levure instantanée (Baking powder)	5 g
Eau	30 cl



- Mélangez tous les ingrédients afin d'obtenir une pâte molle mais non collante.
- Laissez-la reposer environ 10 minutes, puis roulez-la pour obtenir une épaisseur de 5 mm.
- Coupez des bâtonnets que vous placerez sur une plaque graissée, dorez à l'œuf et faites cuire pendant 10 à 15 minutes à four préchauffé à 190° C.

PRÉPARATION

Nankatai

INGRÉDIENTS

Semoule de blé (gréau) Blédor	200 g
Farine Pâtissière Blédor	150 g
Beurre clarifié ghee ou mantègue)	175 g
Cardamome (élaïti)	1.5 c. à café
Amandes pour décorer	



- Battez le beurre clarifié (ghee) et le sucre jusqu'à l'obtention d'un mélange crémeux et léger.
- Incorporez-y délicatement les farines et les épices pour obtenir une pâte à biscuits douce.
- Façonnez de petites boules que vous décorerez d'une amande entière sur le dessus.
- Faites cuire à four préchauffé à 180°C pendant 40 minutes.

PRÉPARATION

LA VIENNOISERIE

Des produits gourmands, à base de pâte levée ou feuilletée, pour des instants inoubliables grâce à leur incomparable légèreté et la douceur de leur saveur.

D'origine autrichienne, elle fut introduite en France en 1839 et a gagné le monde depuis.

Quelques recettes pour réussir fièrement la sienne...

Croissants

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins Imlc	
Ou Multi-Usages Blédor	300 g
Eau	150 ml
Sucre	30 g
Levure de boulanger (instantanée)	3 g
Sel	7 g
Margarine de feuilletage	125 g



- Préparez une pâte levée feuilletée comme indiqué page 10.
- Abaissez le pâton pour obtenir une pâte d'une épaisseur de 3mm, à découper en triangles.
- Roulez la pâte obtenue de la base de chaque triangle au sommet, en prenant soin de ne pas comprimer la pâte.
- Placez les croissants ainsi formés sur une plaque graissée et laissez les reposer pendant une heure et demie. Dorez les croissants à l'œuf. Au bout d'une demi-heure, enfournez-les (préchauffé à 210°C pendant 15 à 20 minutes).

PRÉPARATION

CONSEIL NUTRITION

Quelques sites web pour parfaire vos connaissances :

- www.espace-pain-info.com
- www.fetedupain.com
- www.le-pain.fr
- www.mangerbouger.com

Pains aux raisins

INGRÉDIENTS

Multi-Usages Blédor	
Ou Farine Les Moulins Imlc	300 g
Eau	150 ml
Sucre	30 g
Levure de boulanger (instantanée)	3 g
Sel	7 g
Margarine de feuilletage	125 g
Œuf (facultatif)	1
Raisins secs	100 g
Confiture ou gelée	1 c. à café



- Utilisez une pâte levée feuilletée (voir page 10)
- Abaissez la pâte en forme rectangulaire sur laquelle vous étalerez une couche de crème pâtissière (se référer recette choux à la crème page 29, en la parfumant avec de la vanille)
- Parsemez la pâte de raisins secs et enroulez-la en forme de saucissons que vous couperez en morceaux de 2 à 3 cm d'épaisseur.
- Déposez sur une plaque de cuisson graissée ou chemisée de papier cuisson. Laissez fermenter deux heures.
- Faites cuire pendant 15 à 20 minutes au four préchauffé à 215°C. Après cuisson, badigeonnez les pains aux raisins encore chauds de glaçage (Confiture ou gelée légèrement diluée dans l'eau).

PRÉPARATION

Brioche traditionnelle à la fleur d'oranger

INGRÉDIENTS

Farine Faratha Blédor	
ou Farine Multi Usages Blédor	500 g
Sel	5 g
Levure de boulanger (instantanée)	20 g
Eau	125 ml
Beurre ou Margarine	100 g
Sucre	100 g
Œufs entiers	3
Améliorant (facultatif)	1.25 g
Fleur d'oranger	20 ml



- Mélangez tous les ingrédients, sauf la matière grasse que vous ajouterez en fin de pétrissage.
- Pétrissez la pâte pendant 20 minutes et laissez la reposer pendant une heure.
- Au bout de ce temps, divisez, façonnez et laissez gonfler pendant encore 60 à 70 minutes.
- Dorez à l'œuf au bout de 45 minutes.
- Faites cuire au four préchauffé à 220°C pendant 8 à 12 minutes.

PRÉPARATION

Pains au chocolat

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins Imlc	
Ou Multi-Usages Blédor	300 g
Eau	150 ml
Sucre	30 g
Levure de boulanger (instantanée)	3 g
Sel	7 g
Margarine de feuilletage	125 g
Œuf entier (facultatif)	1 pc
Chocolat en bâtonnets (ou carrés de chocolat)	60g



- Utilisez une pâte levée feuilletée (voir page 10).
- Abaissez la pâte et divisez en morceaux de 6 x 12 cm.
- Placez le chocolat dans chaque rectangle de pâte et repliez.
- Laissez fermenter pendant deux heures.
- Au bout d'une heure, dorez à l'œuf et laissez ainsi encore une heure.
- Faites cuire pendant 15 à 20 minutes au four préchauffé à 210°C.

PRÉPARATION





Brioche individuelles au beurre

INGRÉDIENTS

Farine Les Moulins Imlc	500 g
Sel	10 g
Levure de boulanger (instantanée)	10 g
Lait	175 ml
Beurre sans sel	150 g
Sucre	60 g
Œufs entiers	3
Améliorant (facultatif)	1.25 g



• Mélangez tous les ingrédients, sauf le beurre et pétrissez jusqu'à ce que la pâte obtenue se détache des bords (une dizaine de minutes). Ajoutez alors le beurre coupé en petits morceaux et continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne lisse.

PRÉPARATION

- Laissez reposer la pâte pendant deux heures au frais.
- Formez une quinzaine de boules de pâte et laissez détendre 15 minutes au frais.
- Façonnez selon la forme désirée et laissez reposer une heure avant de dorer à l'œuf.
- Attendez une demi-heure avant d'enfourner à 200-210°C pendant 10 à 12 minutes.

Macatias coco

INGRÉDIENTS

Pâte	
Farine Faratha Blédor	
ou Multi Usages Blédor	500 g
Sel	5 g
Améliorant (facultatif)	1.25 g
Levure de boulanger (instantanée)	10 g
Eau	225 ml
Margarine	75 g
Sucre	75 g
Essence de vanille	5 ml

Garniture

Coco en poudre	100g
Sucre	100 g
Essence de vanille	5 ml



• Mélangez tous les ingrédients secs puis ajoutez l'eau et l'essence de vanille. Pétrissez pendant 25 minutes.

PRÉPARATION

- Ajoutez alors la margarine et continuez à pétrir jusqu'à ce que la pâte devienne lisse.
- Séparément, mélangez le coco en poudre, le sucre et l'essence de vanille.
- Formez des petites boules de 50g. Faites un creux au centre de chaque boule, mettez y une cuillerée à café de coco et repliez.
- Laissez fermenter les macatias pendant 90 minutes. Préchauffez le four à 220°C. Mettez les macatias au four pendant dix à douze minutes.





Les Moulins de la Concorde

les moulins

Photo non contractuelle





zordi dan moulin, dimé dan la main !

