



sous passa camins



LES RECETTES AVEYRONNAISES d'ODETTE et BERNARD...



LA FOUACE ou FOUASSE AVEYRONNAISE

Ingrédients :

- levure de boulanger 20 gr (4 sachets) ou la moitié d'un cube hirondelle.
- 1 kg de farine.
- 1/4 de litre de lait.
- 1 paquet de sucre vanillé.
- 3 œufs.
- un peu de sel.
- 125 gr de beurre fondu (ou moitié huile moitié beurre).
- 2 verres de sucre semoule.
- 4 cuillères à soupe de fleur d'oranger.

Préparation :

- 1- Délayer la levure avec un peu de lait tiède sucré et laisser fermenter pendant 15 à 20 minutes.
- 2- Verser 1kg de farine dans un grand saladier, y creuser un puits et ajouter le 1/4 de litre de lait, la levure et le lait.
- 3- Faire le levain en ajoutant un peu de farine autour du puits. Laisser lever le levain 1h ou plus à côté d'une source de chaleur.
- 4- Mélanger tous les ingrédients : œufs, sel, sucre vanillé, beurre fondu, sucre, fleur d'oranger ... les incorporer à la pâte et pétrir énergiquement pendant 10 minutes.
Laisser lever pendant 4 ou 6h dans le saladier recouvert d'un film alimentaire et d'un torchon.
- 4- Faire un couronne (avec un pot vide de confiture au centre) ... la mettre dans un four froid sur un moule à tarte, four à température douce (160°) cuisson 1 h.
- 5- Bon appétit





LES FARCOUS AVEYRONNAIS

Ingrédients :

4 verts de blettes
1 bouquet de persil
1 oignon
1 une gousse d'ail
4 verres de farine
4 verres de lait
2 œufs,
un peu de sel
un peu de poitrine
fumée (100 ou
150gr).

Préparation :

- 1- hacher les blettes, le persil, l'oignon, l'ail, la poitrine fumée.
- 2- Préparer la pâte avec les œufs, la farine, le lait, mélanger les deux préparations.
- 3- Huiler une poêle et verser une petite louche de pâte (comme pour du pancake) dans la poêle chaude ,couvrir et retourner les galettes pour les faire cuire de l'autre coté.
- 4- Bon appétit

