

Je te propose de cuisiner samedi 26 Juillet 2025

- **Mini panini**
- **Chips de graines**
- **Pâte à Bao buns**
- **Pâte à couronne**
- **Rondelle de concombre**

Je te propose plusieurs bases pour préparer un apéro. Pour les garnitures je te proposerai des idées à préparer en amont.

Tu trouveras les listes des ingrédients et des ustensiles.





Les ingrédients de la recette de mini panini

130g d'eau,
4g levure sèche,
8g de sucre* de canne (facultatif),
250g de farine* de blé T55,
15g d'huile* d'olive,
6g de sel* non raffiné

Les ingrédients pour personnaliser ta recette.

Je te propose des idées d'épices que tu peux prévoir en poudre

cumin, colombo, curry, paprika, romarin

Laisse ton inspiration te guider pour personnaliser ta pâte

Les ustensiles

Votre bijou de cuisine (BDC) et son bol, le couvercle, le gobelet doseur, un torchon, une poubelle de table, le tapis de cuisson, une feuille de cuisson, un appareil à panini, une grille à pâtisserie, une pince ou un spatule, deux gants



une grille à pâtisserie



La plaque qui cuit le panini c'est celui-ci



Les ingrédients de le recette de chips de graines

60g de blanc d'oeuf
60g de farine de blé T55
60g de beurre demi-sel

Choisir trois graines

Graines: sésame noir, nigelle, pavot, chia, lin
(Pour la quantité 1 cuillère à café par graine)

Laisse ton inspiration te guider pour personnaliser ta recette

Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, le verre doseur, un grand bol en verre, un torchon, une poubelle de table, un four, une feuille de cuisson, la plaque du four, une assiette



Graines: sésame noir, nigelle, pavot, chia, lin,



Les ingrédients de la recette de pâte à Bao buns

175g d'eau + 1500g d'eau
7g levure sèche,
350g de farine* de blé T55,
10g d'huile* d'olive,
6g de sel* non raffiné
10g de sucre de canne*

Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, le verre doseur, un grand bol en verre, deux torchons, une poubelle de table, le varoma et son plateau, un pinceau, un grand bol en verre, un tapis à pâtisserie, un rouleau à pâtisserie, un emporte pièce rond (8.5cm minimum) ou un petit bol, un plat

un emporte pièce rond (8.5cm minimum)



Les ingrédients de la recette de pâte à couronne

50g d'eau à prévoir
1 oeuf à prévoir
150g de farine* de blé T55,
75g de beurre demi-sel
3g de sel* non raffiné
Un peu de farine de manioc

Les ustensiles

Ton bijou de cuisine, le bol de mixage, le couvercle, la spatule, le verre doseur, un grand bol en verre, un torchon, une poubelle de table, un tapis à pâtisserie, un rouleau à pâtisserie, un four, une feuille de cuisson



Les ingrédients de la recette de rondelle de concombre

1 concombre

Les ustensiles

Un couteau, une planche à découper, un économe, un contenant en verre,

