

Recette de Macaronfice de cuisine

Je te propose de cuisiner samedi 18 Avril 2026

- **Gauf'Kréyol à partir d'une pâte à accras de Morue by Jiane**

Tu trouveras les listes des ingrédients et des ustensiles



Le poids des ingrédients correspond aux ingrédients une fois lavés, épluchés, et/ou coupés.

Pour 4 Adultes



La pâte à accras de Morue by Jiane

Ma sélection:

2000g d'eau* plate, 400g de morue émiettée salée,
135g de bouquet garni coupé (persil*, oignon pays*, oignon jaune* (France)),
4g de Zépis* salé, 8g de purée d'ail*, 3 oeufs* (150g cassés),
100g lait d'amande* maison, du zeste de citron* vert (selon votre convenance),
125g de farine* T55, 6g de poudre* à lever sans phosphates ajoutés, 1l d'huile de friture (olive ou autre), des piments forts et/ou des piments végétariens

Mes indispensables:

ton bijou de cuisine, le panier, la spatule, l'essoreuse à salade,
un grand bol en verre, la planche à découper, le zesteur, des cuillères à soupes
et des cuillères à café, un couteau, un appareil à gaufre, une grille, un contenant
pour conserver la pâte.

**Je te propose de découvrir ma Gauf Kréyol
à partir de cette recette de pâte à accras de Morue**

**Prévois des crudités de ton choix: tomate, concombre, giraumon, carotte,
mizuna, chou frisé, laitue, navet, christophine, courgette etc.**



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

Grille



Zesteur

Produit issus de l'agriculture bio*

Recette de Macrouffrice de cuisine