



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Flammkuchen mit Trauben und Ziegenkäse

SEPTEMBER



LES RECETTES
bio & saines
de **Lena**



Tarte flambée aux raisins et au fromage de chèvre

SEPTEMBRE



Zutaten

Für : 4 Personen

Für den Teig:

- ¼ Würfel frische Hefe (ca. 10g)
- 1 Prise Zucker
- 125 ml lauwarmes Wasser
- 250 g Vollkorndinkelmehl
- 3 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Für den Belag:

- 150 ml Crème fraîche
- 1 rote Zwiebel
- 200 g Weintrauben
- 80 g Walnüsse
- 200 g Ziegenweichkäse (z.B. Le Chevronais, Büche de chèvre)



45 Min. und 10 Min. im Ofen

Zubereitung

- Hefe mit einer Prise Zucker im lauwarmen Wasser unter Rühren auflösen.
- Mehl in eine Rührschüssel geben, das Salz untermischen und in der Mitte eine Mulde formen. Hefewasser und Olivenöl in die Mulde gießen und das Ganze zu einem glatten Teig verkneten.
- Schüssel mit einem Küchentuch abdecken und an einem warmen Ort ca. 1 Stunde gehen lassen.
- In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Weintrauben halbieren und ggf. entkernen. Den Ziegenkäse würfeln und die Walnüsse zerkleinern.
- Den Backofen auf 220 °C Ober-Unterhitze vorheizen.
- Den aufgegangenen Teig vierteln, nacheinander auf einer bemehlten Arbeitsfläche mit einem Nudelholz dünn ausrollen und auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche legen.
- Die vier Flammkuchenteige dünn mit Crème fraîche bestreichen. Die restlichen Zutaten darauf verteilen und 8-10 Minuten in der Mitte des Ofens knusprig backen.
- Mit einem knackigen Salat servieren.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL

Ingrédients

Pour : 4 personnes

Pour la pâte :

- ¼ d'un cube de levure fraîche (environ 10g)
 - 1 pincée de sucre
 - 125 ml d'eau tiède
 - 250 g de farine d'épeautre complète
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - ½ c. à café de sel
- Pour la garniture :
- 150 ml de crème fraîche
 - 1 oignon rouge
 - 200 g de raisins
 - 80 g de noix
 - 200 g de fromage de chèvre à pâte molle (p.ex. Le Chevronais, Büche de chèvre)



45 min et 10 min au four

Préparation

- Dissoudre la levure avec une pincée de sucre dans de l'eau tiède tout en remuant.
- Mettre la farine dans un saladier, mélanger le sel et former un creux au milieu. Y verser le mélange eau-levure et l'huile d'olive et pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse.
- Couvrir le saladier avec un torchon de cuisine et laisser lever dans un endroit chaud pendant environ 1 heure.
- Pendant ce temps, éplucher l'oignon et le couper en fines rondelles. Couper les raisins en deux et les épépiner si nécessaire. Couper le fromage de chèvre en dés et hacher les noix.
- Préchauffer le four à 220 °C (four conventionnel).
- Couper la pâte levée en quatre, l'étaler finement l'une après l'autre sur un plan de travail enfariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La déposer sur des plaques de four tapissées de papier sulfurisé.
- Tartiner les quatre pâtes à tarte flambée d'une fine couche de crème fraîche. Étaler le reste des ingrédients sur le dessus et faire cuire pendant 8 à 10 minutes au milieu du four jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Servir avec une bonne salade fraîche.



Le bon wagon
Magasin BIO & REGIONAL