



## Étiquettes décoratives

Imprimer simplement sur du papier plus épais, découper et coller ou fixer au cadeau avec une ficelle ou un ruban.



Recto

ou

recto verso



Coller le recto sur le dos du verso



Mise en place et préparation:  
env. 20 min  
Léavage: env. 2 h  
Cuisson au four: env. 50 min

**1 mélange pour pain**  
½ c. s. de sel  
¾ dl d'eau, tiède  
2 c. s. d'huile d'olive

**1** — Mélanger dans un grand bol le mélange pour pain et le sel. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse. Laisser doubler de volume env. 1 ½ h à couvert à température ambiante.

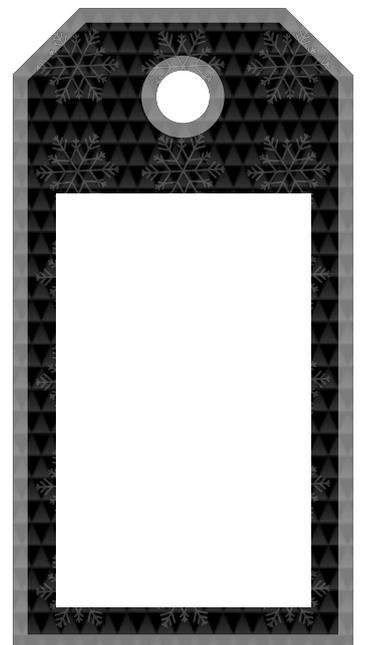
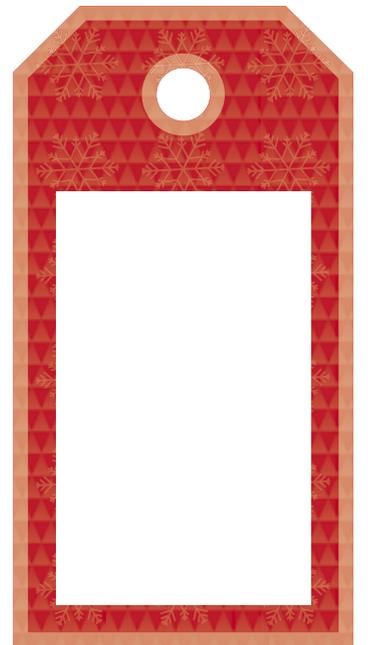
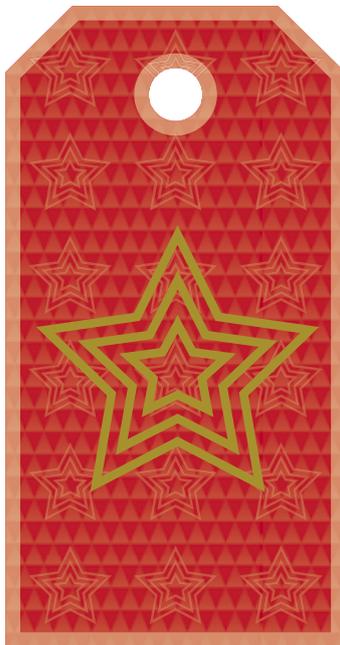
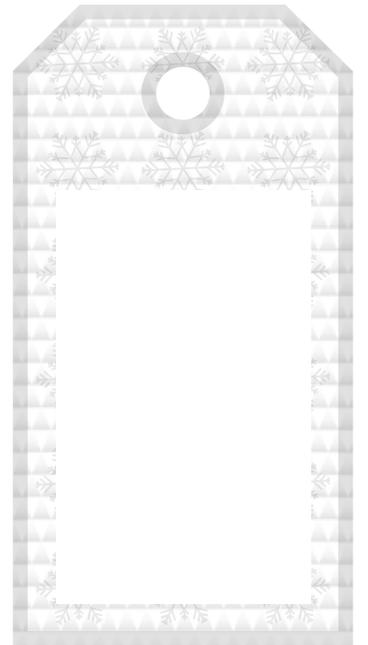
**2** — Façonner un pain rond avec les mains farinées. Déposer

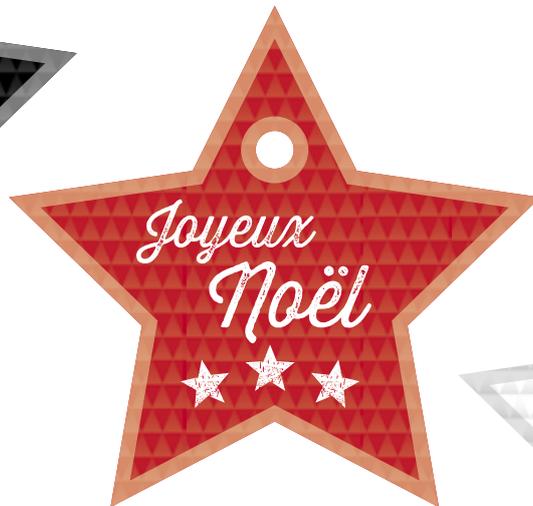
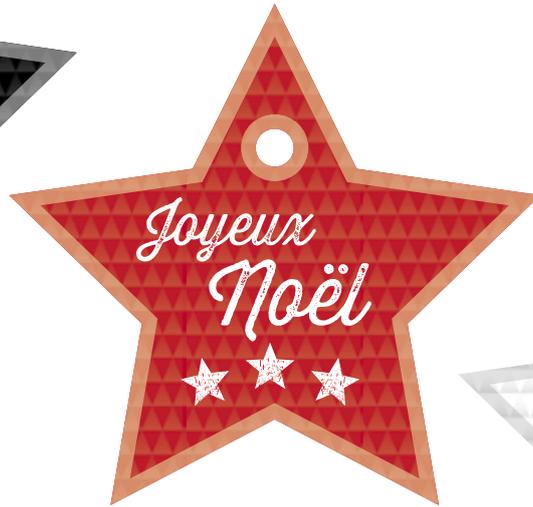
sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'un peu d'eau, laisser lever encore env. 15 minutes. Saupoudrer le pain d'un peu de farine, entailler en croix sur env. 1 cm de profondeur avec un couteau. Poursuivre la cuisson env. 40 minutes.

**3** — Cuisson: env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240°C. Abaisser la température à 180°C, poursuivre la cuisson env. 40 minutes.

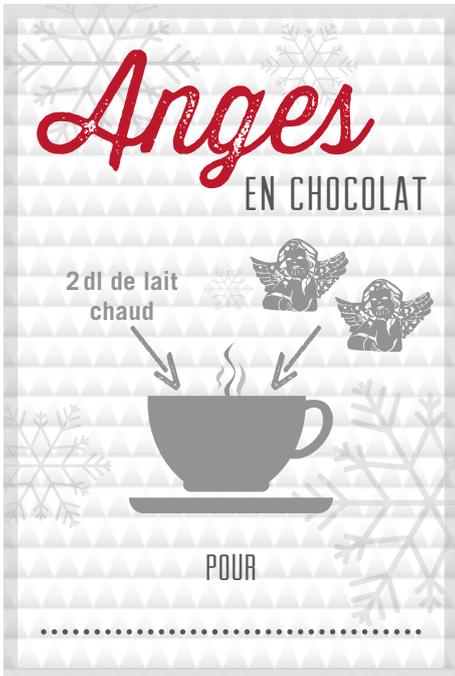
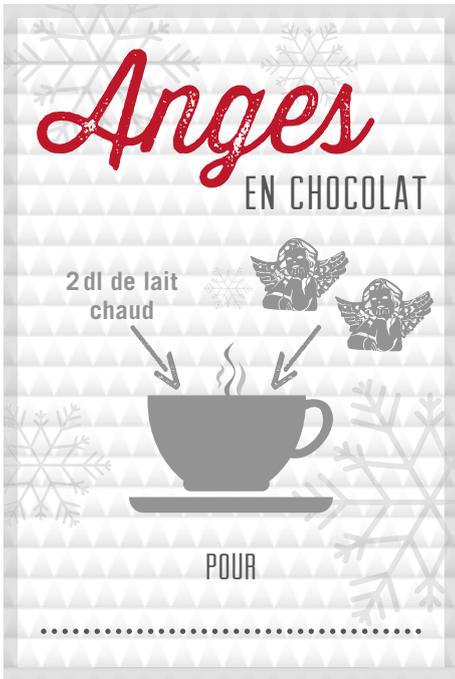
Remarque: ce pain est bien meilleur sous frais.

100g de pain:  
214 kcal, lip 17 g, glw 44 g, pro 13 g









AU LAIT

Riz

### *Recette du riz au lait*

**Mise en place et préparation:**

env. 25 min

Pour 4 personnes

**8 dl de lait coupé d'eau**  
(moitié lait / moitié eau)  
ou de lait

**1 mélange pour riz  
au lait**

**2 pincées de sel**

Porter à ébullition le lait coupé d'eau avec le mélange et le sel en remuant. Baisser le feu, laisser épaissir env. 20 min sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une bouillie crémeuse. Ôter la gousse de vanille et le bâton de cannelle, répartir sur des assiettes. Saupoudrer de sucre à la cannelle.

**Portion:** 271 kcal, lip 4 g, glu 52 g, pro 6 g

AU LAIT

Riz

### *Recette du riz au lait*

**Mise en place et préparation:**

env. 25 min

Pour 4 personnes

**8 dl de lait coupé d'eau**  
(moitié lait / moitié eau)  
ou de lait

**1 mélange pour riz  
au lait**

**2 pincées de sel**

Porter à ébullition le lait coupé d'eau avec le mélange et le sel en remuant. Baisser le feu, laisser épaissir env. 20 min sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une bouillie crémeuse. Ôter la gousse de vanille et le bâton de cannelle, répartir sur des assiettes. Saupoudrer de sucre à la cannelle.

**Portion:** 271 kcal, lip 4 g, glu 52 g, pro 6 g

LAIT AU LAIT  
Riz

*Recette du riz au lait*

**Mise en place et préparation:**

env. 25 min

Pour 4 personnes

**8 dl de lait coupé d'eau**  
(moitié lait / moitié eau)  
ou de lait

**1 mélange pour riz  
au lait**

**2 pincées de sel**

Porter à ébullition le lait coupé d'eau avec le mélange et le sel en remuant. Baisser le feu, laisser épaissir env. 20 min sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une bouillie crémeuse. Ôter la gousse de vanille et le bâton de cannelle, répartir sur des assiettes. Saupoudrer de sucre à la cannelle.

**Portion:** 271 kcal, lip 4 g, glu 52 g, pro 6 g

LAIT AU LAIT  
Riz

*Recette du riz au lait*

**Mise en place et préparation:**

env. 25 min

Pour 4 personnes

**8 dl de lait coupé d'eau**  
(moitié lait / moitié eau)  
ou de lait

**1 mélange pour riz  
au lait**

**2 pincées de sel**

Porter à ébullition le lait coupé d'eau avec le mélange et le sel en remuant. Baisser le feu, laisser épaissir env. 20 min sur feu doux en remuant de temps en temps, jusqu'à obtention d'une bouillie crémeuse. Ôter la gousse de vanille et le bâton de cannelle, répartir sur des assiettes. Saupoudrer de sucre à la cannelle.

**Portion:** 271 kcal, lip 4 g, glu 52 g, pro 6 g

**Mise en place et préparation:**

env. 20 min

**Levage:** env. 2 h**Cuisson au four:** env. 50 min**1 mélange pour pain****½ c. s. de sel****¾ dl d'eau, tiède****2 c. s. d'huile d'olive**

**1** — Mélanger dans un grand bol le mélange pour pain et le sel. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse. Laisser doubler de volume env. 1¼ h à couvert à température ambiante.

**2** — Façonner un pain rond avec les mains farinées. Déposer

sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'un peu d'eau, laisser lever encore env. 15 minutes. Saupoudrer le pain d'un peu de farine, entailler en croix sur env. 1 cm de profondeur avec un couteau. Poser sur la plaque un ramequin rempli d'eau.

**3 — Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240° C. Abaisser la température à 180° C, poursuivre la cuisson env. 40 minutes.

**Remarque:** ce pain est bien meilleur tout frais.

**100 g de pain:**

374 kcal, lip 17 g, glu 44 g, pro 13 g

**Mise en place et préparation:**

env. 20 min

**Levage:** env. 2 h**Cuisson au four:** env. 50 min**1 mélange pour pain****½ c. s. de sel****¾ dl d'eau, tiède****2 c. s. d'huile d'olive**

**1** — Mélanger dans un grand bol le mélange pour pain et le sel. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse. Laisser doubler de volume env. 1¼ h à couvert à température ambiante.

**2** — Façonner un pain rond avec les mains farinées. Déposer

sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'un peu d'eau, laisser lever encore env. 15 minutes. Saupoudrer le pain d'un peu de farine, entailler en croix sur env. 1 cm de profondeur avec un couteau. Poser sur la plaque un ramequin rempli d'eau.

**3 — Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240° C. Abaisser la température à 180° C, poursuivre la cuisson env. 40 minutes.

**Remarque:** ce pain est bien meilleur tout frais.

**100 g de pain:**

374 kcal, lip 17 g, glu 44 g, pro 13 g

**Mise en place et préparation:**

env. 20 min

**Levage:** env. 2 h**Cuisson au four:** env. 50 min**1 mélange pour pain****½ c. s. de sel****¾ dl d'eau, tiède****2 c. s. d'huile d'olive**

**1** — Mélanger dans un grand bol le mélange pour pain et le sel. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en pâte souple et lisse. Laisser doubler de volume env. 1¼ h à couvert à température ambiante.

**2** — Façonner un pain rond avec les mains farinées. Déposer

sur une plaque chemisée de papier cuisson, badigeonner d'un peu d'eau, laisser lever encore env. 15 minutes. Saupoudrer le pain d'un peu de farine, entailler en croix sur env. 1 cm de profondeur avec un couteau. Poser sur la plaque un ramequin rempli d'eau.

**3 — Cuisson:** env. 10 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240° C. Abaisser la température à 180° C, poursuivre la cuisson env. 40 minutes.

**Remarque:** ce pain est bien meilleur tout frais.

**100 g de pain:**

374 kcal, lip 17 g, glu 44 g, pro 13 g