



PAIN CUIT À LA POÊLE ET SA SALADE DE BETTERAVES ET DE POMMES

Ingrédients pour 4 personnes :

Salade de betteraves et de pommes

- ► 2 betteraves, précuites, coupées en dés
- ▶ 2 pommes, coupées en dés
- ▶ 30g de noix de cajou, grillées
- ▶ ½ jus de citron
- ▶ 2 cuillères à soupe de sel
- ▶ 1 pincée de sucre
- ▶ 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, blanc
- ▶ 100g de feta, coupée en dés
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile de colza, pressée à froid
- ▶ Poivre, fraîchement moulu
- ▶ Persil haché

Pain cuit à la poêle

- ▶ 520a de farine de blé
- ▶ 200g de semoule de blé dur
- ▶ 10g de levure fraîche
- ▶ 2 cuillères à soupe de sel
- ▶ 1 pincée de sucre
- ▶ 350ml d'eau tiède
- ▶ 1œuf
- ► Huile de tournesol, pour la cuisson

Préparation du pain cuit à la poêle :

- 1 Mélanger tous les ingrédients et pétrir pendant 10 minutes. Former une boule et laisser lever pendant 20-30 minutes à température ambiante sous un chiffon propre.
- 2 Pétrir la pâte sur une surface de travail farinée et la diviser en 4 morceaux.
- 3 Aplatir jusqu'à obtenir des pains plats d'environ 1 cm et laisser reposer une deuxième fois pendant environ 15 minutes.
- 4 Piquer plusieurs fois les pains plats avec une fourchette.
- 5 Préchauffer une poêle, ajouter 2 cuillères à soupe d'huile.
 - > Cliquer sur les 3 petits traits qui ouvrent le MENU.
 - > Sélectionner « Cuisson assistée ».
 - > Sélectionner « Gaufres », puis « Poêler », puis « chaleur poêle moyen 2 ».
 - > Comme indiqué par la plaque induction, poser une poêle sur la zone concernée pour commencer à cuisiner.

Faire cuire les pains pendant 4-5 minutes de chaque côté.

Préparation de la salade de betteraves et de pommes :

- 1 Mélanger tous les ingrédients à l'exception de la feta.
- 2 Incorporer doucement les cubes de feta.





ASTUCE ELECTROLUX:

Délicieux avec des grillades ou des sauces.