

FICHE 3 :



En famille fabriquons du pain :

Recette du pain azyne ou pain sans levain

250 g de farine

Une cuillère à café de sel de mer

2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive

125 millilitres d'eau tiède

Préchauffez le four à 250 degrés plaque du four à l'intérieur

Dans un récipient mettre l'eau tiède et l'huile d'olive mélangez

Dans un autre saladier mélangez la farine et le sel, faire un puit.

Versez les liquides dans le mélange farine sel et bien pétrir la pâte, faire une boule

Divisez la boule en quatre, étalez chaque boule sur un plan fariné afin d'avoir une pâte aussi fine que possible.

Faire des trous dans la pâte avec une fourchette.

Cuire les pâtons badigeonnés d'huile d'olive 2 par 2 dans le four pendant 3 à 4

minutes retourner à mi-cuisson ou cuire à la poêle plate (type Crêpière) très chaude 2 minutes chaque côté. La formation de bulles d'air est normale.

Bonne dégustation.



Activité manuelle :

Devenons des bâtisseurs tout comme Joseph le Charpentier.

Fabriquer une maison :

* En papier (20 min) :

* En lego, kapla, pâte à modeler, etc ...

* En extérieure : à partir des matériaux ramassés dans la nature

Réunissez les maisons de tous les participants et réalisez un village.