

# **LES RECETTES de LA MERE CASTEL**



## **CHAPITRE : FARINAGE ET FROMAGE**



# BOURRIOLS DES JOURS SANS PAIN



Pour 15 pièces



Temps de préparation : 15 minutes



Temps cuisson total pour une pièce: 5 à 8 minutes selon l'épaisseur de votre bourriol.

## Ingédients

150gr de farine de sarrasin

1 cuillère à café de levure alsacienne

1/2 cuillère à café de sel

250gr. De lait écrémé,

Saindoux ou huile neutre

## Instructions

Prenez une jatte, verser l'ensemble des ingrédients : farine de sarrasin, lait écrémé, sel et levure. Réaliser une pâte consistante en mélangeant et fouettant énergiquement. Verser la pâte dans la poêle chaude préalablement graissée avec un petit morceau de saindoux.

Retourner à la spatule quand la première face de la bourriol est alvéolée et grillée, faire cuire la seconde face. Et voilà, c'est prêt !

Vous pouvez servir comme un petit pain chaud et ajouter dessus ce que la gourmandise vous recommande...

## LISTE DE COURSES

Vérifier que vous avez une petite poêle d'environ 12 cm ou 15 cm de diamètre, une spatule et un fouet.



## RECETTE ECONOMIQUE

**BOUCHER** ou **CHARCUTIER** : un petit pot de saindoux.

**EPICIER** : un paquet de farine de sarrasin, un paquet de levure alsacienne, du lait écrémé, une bouteille d'huile neutre (tournesol par exemple) si vous n'avez pas trouvé de saindoux.

**La petite histoire** : Lorsque la mère Castel était en panne de pain, elle faisait inmanquablement valser sur le fourneau au charbon des petites poêles rondes dans lesquelles gonflaient les bourriols dont elle réalisait la pâte en un temps trois mouvements.

