



Focaccia (MAP) garnie aux anchois et à la roquette



Focaccia, pour 4 parts :

D'après le livre « pain maison, spécial machine à pain »
Marabout Chef

Programme pâte seule de votre MAP

- 270 à 300ml d'eau
- 450g de farine T65
- 1 sachet de levure boulangère
- 1,5 cuillère à café de sel

Pour la garniture :

- huile d'olive
- olives vertes et noires
- paprika
- poivre noir

- roquette
- tomates cerises
- sardines en conserve
- pignons grillés
- copeaux de parmesan
- vinaigre balsamique
- sel, poivre

Réalisation : à la fin du programme, étaler la pâte en rectangle, sur une plaque. Enfoncer le bouts des doigts dans la pâte, à intervalles réguliers, presque jusqu'au fond. Garnir les trous ainsi formés d'huile d'olive. Laisser lever 40min. Préchauffer le four à 220°C.

Ajouter dans les trous des morceaux d'olives vertes et noires, en alternance. Parsemer de paprika et de poivre. Enfourner et laisser cuire une vingtaine de minutes. Couvrir d'une feuille d'aluminium si le dessus dore trop vite. A la sortie du four découper la focaccia en quatre.

Dès la sortie du four, la garnir de roquette, tomates coupées en quartiers, sardines émiettées, pignons et copeaux de parmesan. Assaisonner et arroser de vinaigre balsamique. Déguster aussitôt.

Smoothie melon-orgeat

Pour 2 verres :

- 1 melon moyen
- 2 yaourts naturels
- 2 à 3 cuillères à soupe de sirop d'orgeat

Couper le melon, retirer les graines et détailler la chair en cubes. Les mixer finement avec les yaourts et le sirop d'orgeat, de manière à obtenir une consistance lisse et onctueuse. Réserver au réfrigérateur et servir bien frais.