

# Recettes pour sportifs

Voici quelques recettes plus ou moins bien connues et adaptées par les personnes citées entre parenthèses.

## **Cake salé** (Marlyse Theytaz)

Ingrédients : 3 œufs, 150 g de farine, 125 g de beurre, 1 cube ou 1 sachet de levure, 100 g de gruyère râpé, 200 g de jambon en petits dés, 100 g d'olives noires ou vertes dénoyautées (coupées en 4), du sel et du poivre.

Préparation : battre les œufs en omelette, ajouter la farine et levure, faire fondre le beurre et l'incorporer à la préparation, ajouter le gruyère, le jambon et les olives, mélanger le tout, saler et poivrer. Verser la préparation dans un moule à cake beurré. Faire cuire à environ 180° pendant à peu près 45 minutes.

## **Pâte de coings** (Marlyse Theytaz)

Ingrédients : 1 kg de coings parés (env. 1,5 kg de coings entiers), 2 dl de vin blanc ou rouge, 650 g de sucre, citron, noix, noix de cajou, amandes, noisettes, raisins secs, cranberries (canneberges en français) .

Préparation : nettoyer les coings, les peler, enlever le cœur, les mettre dans une grande casserole, ajouter 2 dl de vin, faire cuire doucement jusqu'à ce que les coings soient tendres et bien défaits, les réduire en purée au mixer, ajouter 650 g de sucre et 1 cc de jus de citron, faire cuire et laisser réduire jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole (plus de 30 minutes), ajouter à volonté des noix, noix de cajou, amandes, noisettes, raisins secs, cranberries, etc., étendre le mélange en couche de 1 –1,5 cm sur une plaque recouverte de papier Blechrein, laisser sécher dans un endroit frais, sec et bien aéré pendant quelques semaines, couper en carrés et garder dans une boîte à l'abri de l'air.

Remarques : avec les épiluchures et les cœurs on peut faire de la gelée.

## **Läckerli** à la mode argovienne (Christine Luyet)

Ingrédients : 1,5 kg de farine blanche, mi-blanche ou bise, 1 sachet de poudre à lever, 800 g de sucre, 3 paquets de noisettes, 2 paquets d'amandes, 300 gde citronat, 300 g d'orangeat, 3 cuillères à soupe de cacao, 3 cc de mélange pour pain d'épices, 1 cc de cannelle, 1 pointe de couteau de girofle en poudre, 6 cuillères à soupe de Kirsch, 1 kg d'extrait de poires (Birnel), 500 g de miel et 1 dl d'eau.

Ingrédients pour le glaçage : 400 g de sucre glace, 2 citrons et quelques gouttes d'eau.

Préparation : couper les noisettes et les amandes en trois et bien mélanger à la main dans un grand récipient avec le sucre, le citronat, l'orangeat, le cacao, le mélange pour pain d'épices, les clous de girofles en poudre, la cannelle, la poudre à lever et la farine.

A cette masse sèche, ajouter le Kirsch, l'extrait de poire (Birnel), le miel et 1 dl d'eau. Pétrir la masse manuellement jusqu'à ce que la pâte soit homogène.

Préchauffer le four 10 minutes à 200 degrés. Beurrer la plaque à gâteau. Sur une surface bien saupoudrée de farine, étendre un morceau de pâte, puis le poser sur la plaque à gâteau. Continuer jusqu'à ce que la plaque, à l'instar d'un puzzle, soit recouverte d'une couche de 1 cm d'épaisseur. A l'aide d'un rouleau, bien aplatir la pâte sur la plaque.

Cuire à 200 degrés sur la grille inférieure, pendant un quart d'heure environ. Le dessus doit être beau brun.

Sur la pâte encore chaude, opérer un glaçage de sucre glace et de jus de citron à l'aide d'un pinceau et découper en rectangles avec un couteau pointu et bien aiguisé la masse chaude des « Läckerli ». Détacher immédiatement de la plaque et laisser refroidir sur une grille.

Les délicieux Läckerli placés dans un sachet en plastique et dans une boîte bien fermée se conservent presque un an. On peut aussi les surgeler.