



unicef 

pour chaque enfant

Recettes

de pain pour un monde
en pleine forme



En signe de remerciement:

des recettes de pain du monde

Mmm, peut-être raffolez-vous du parfum du pain tout juste sorti du four? Dans le monde entier, on cuit et on mange du pain. C'est un aliment nourrissant qui ne nécessite que quelques ingrédients. Chaque pays a ses spécialités. Nous avons choisi pour vous cinq recettes de pain provenant de pays où l'UNICEF intervient activement.

Ces recettes de pain sont une petite attention pour vous remercier de votre précieux soutien. Grâce à votre dévouement, l'UNICEF peut s'investir sans relâche dans plus de 150 pays pour les enfants les plus défavorisés. **Merci!**

P.-S.: Chaque recette est complétée d'un bon conseil de United Against Waste pour valoriser les restes et éviter ainsi le gaspillage alimentaire. Dans son application «Food Save», le réseau United Against Waste a réuni plus de 200 conseils pour réduire le gaspillage alimentaire, qui reposent sur de nombreuses années d'expérience et s'intègrent à chaque déroulement en cuisine. L'application peut être téléchargée dans tous les App Stores.



Pão de Queijo – petits pains au fromage

Ingrédients

300 g	de farine de tapioca
150 ml	de lait
3 cc	d'huile
1 cc	de sel
120 ml	d'eau
1	gros œuf
220 g	de parmesan râpé
120 g	de mozzarella râpée

Préparation

Préchauffer le four à 220 °C.

Verser la farine de tapioca dans un saladier. Porter à ébullition le lait, l'huile, le sel et l'eau dans une casserole. Verser ce mélange sur la farine de tapioca et remuer le tout au mixer. Ajouter l'œuf tout en continuant de remuer. Ajouter ensuite la mozzarella et le parmesan râpés et mélanger le tout en une pâte ferme.

Former des petites boules de pâte (env. une cuillère à soupe bien pleine) et les déposer sur une plaque recouverte de papier de protection pour la cuisson au four. Laisser un espace entre les boules de pâte.

Cuire les boules de pâte au four durant 20–24 minutes. Les retourner après 10-12 minutes. Les petits pains sont prêts quand ils ont une belle couleur dorée.



Pour
env.
12 pièces



Préparation
env.
20 minutes

Éviter le gaspillage

Le parmesan restant peut aisément être congelé. Il pourra ensuite être utilisé pour un gratin ou une croûte au fromage.



Veldt Bread – Pain aux épices douces

Ingrédients

- 420 g de farine de blé complète
 1 ½ cc de poudre à lever
 ½ cc de sel
 3 cs de sucre roux
 ½ cc de cannelle
 ½ cc de gingembre moulu
 ¼ cc de girofle moulu
 55 g de beurre fondu
 180 ml de lait
 1 œuf
 Du beurre ou de l'huile pour graisser le moule (à pain)

Préparation

Préchauffer le four à 160 °C.

Bien mélanger la farine, la poudre à lever, le sel, le sucre, la cannelle, le gingembre et le girofle.

Ajouter le beurre fondu, le lait et l'œuf. Pétrir la masse plusieurs minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte souple.

Graisser le moule. Mettre la pâte dans le moule et étaler un peu d'huile au pinceau. Faire cuire au four pendant 35–45 minutes. Le pain ne lèvera pas beaucoup.

Conseil: après la cuisson, couper le pain encore chaud en tranches et y étaler du beurre.



Pour

1 miché de pain



Préparation

env.
30 minutes

Éviter le gaspillage

Utiliser le vieux pain pour faire de délicieux chips: couper le pain en fines tranches, les disposer sur une plaque, mettre un peu d'huile d'olive au pinceau, assaisonner et glisser 20 minutes au four.



Honey Bread – pain au miel

Ingrédients

180 ml	d'eau tiède
1	sachet de levure sèche
170 g	de miel
1	œuf
1 cs	de coriandre moulue
½ cc	de cannelle moulue
¼ cc	de girofle moulu
180 ml	de lait tiède
85 g	de beurre fondu
550 g	de farine

Du beurre pour graisser le moule rond (env. 20 cm de diamètre)

Préparation

Verser l'eau tiède dans un saladier et ajouter la levure sèche. Laisser reposer le mélange 2–3 minutes, remuer et laisser reposer encore 10 minutes dans un endroit chaud jusqu'à la formation de bulles.

Mélanger le miel, l'œuf, la coriandre, la cannelle et le girofle. Ajouter le lait et le beurre. Ajouter la farine en petites portions, bien mélanger et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse.

Déposer la pâte dans le moule graissé, recouvrir d'une serviette en tissu et laisser lever dans un endroit chaud pendant une heure au moins.

Préchauffer le four à 190 °C et cuire le pain environ 40 minutes jusqu'à ce que la surface supérieure soit d'un brun doré, qu'une croûte se soit formée et que le pain produise un son creux quand on le tapote.



Pour
1 miché
de pain



Préparation
env.
45 minutes

Éviter le gaspillage

Le pain sec devenu dur peut servir de bruschettas, de croûtons ou être transformé en panure.



Pan de Sal – petits pains sucrés

Ingrédients

- 1 tasse de lait tiède
- 75 g de beurre mou
- 1 œuf, battu
- 1 cc de sel
- ½ tasse de sucre
- 4 tasses de farine de froment
- 15 g de levure sèche
- ½ tasse de panure

Préparation

Mélanger tous les ingrédients sauf la panure et bien les pétrir. Laisser reposer dans un endroit chaud durant 45 minutes jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Diviser la pâte en 24 morceaux et former des petits pains ovales. Rouler chaque petit pain dans la panure et le déposer sur une plaque couverte de papier de protection pour la cuisson au four. Laisser lever encore 30 minutes.

Préchauffer le four à 190 °C. Cuire les petits pains environ 15 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.



Pour
env.
24 petits



Préparation
env.
45 minutes

Éviter le gaspillage

Avec du vieux pain, des œufs et du lait, on peut faire du «pain perdu», un mets délicieux.



Naan – galette indienne

Ingrédients

150 ml	de lait tiède
2 ½ cs	de sucre
2 cc	de levure sèche
500 g	de farine
½ cc	de sel
1 cc	de poudre à lever
2 cs	d'huile végétale
150 g	de yogourt nature
1	gros œuf, légè- rement battu

De la farine pour étendre
la pâte

Préparation

Mélanger le lait tiède, ½ cs de sucre et la levure. Laisser reposer environ 20 minutes dans un endroit chaud jusqu'à ce que la levure se soit dissoute et que le mélange soit devenu mousseux.

Verser la farine dans un grand saladier et la mélanger avec le sel et la poudre à lever. Ajouter le reste du sucre, le mélange lait-levure, l'huile, le yogourt et l'œuf. Bien pétrir le tout jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et souple. Recouvrir le saladier d'une serviette en tissu et laisser lever la pâte dans un endroit chaud pendant une heure jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.



Pour
env.
6 galettes



Préparation
env.
25 minutes

Éviter le gaspillage

Avec les œufs restants, confectionner une omelette en ajoutant des légumes, du fromage ou du jambon – il n'est pas nécessaire de prévoir d'autres ingrédients.

Pétrir une nouvelle fois la pâte et la diviser en 6 boules. Les laisser reposer 15 minutes. Puis, étendre les boules à l'aide d'un peu de farine pour obtenir un ovale ou un rond d'une épaisseur de 5 mm. Chauffer une poêle non adhésive sans graisse. Rôtir les galettes une à une des deux côtés 1-2 minutes à forte chaleur, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Les programmes de l'UNICEF ont des effets positifs:

Brésil

Au Brésil, 2,8 millions de filles et de garçons défavorisés ne vont pas à l'école. Grâce à l'opération «School Active Search» lancée par l'UNICEF, 3 000 communes peuvent identifier les enfants en âge de scolarité et leur apporter un soutien.

Namibie

L'UNICEF soutient des programmes afin de créer un environnement scolaire positif pour plus de 733 600 élèves et 30 000 enseignants.

Rwanda

Dans ce petit Etat intérieur, 97,6 pour cent des enfants sont scolarisés. Mais l'intégration des enfants handicapés reste compliquée: l'UNICEF aide le ministère de la formation à introduire un plan d'études inclusif afin de

chances équitables aux enfants désavantagés.

Inde

Des chances égales pour les filles: dans l'Etat du Bihar, 50 pour cent des filles abandonnent leur formation. Grâce à un centre d'apprentissage





mobile, l'UNICEF soutient le statut des filles dans les groupes de la population les plus marginalisés.

Philippines

Equipés pour le monde du travail de demain: sur les îles de Samar et Mindanao, les perspectives en matière de formation et de profession

sont réduites. L'UNICEF permet à 7500 enfants et à 500 enseignants d'acquérir des compétences numériques grâce à des «Multigrade Schools».

Autres programmes

L'UNICEF intervient dans plus de 150 pays et régions. Vous en saurez plus en allant voir

Comment faire pour aider:

Jour après jour, 15 000 enfants de moins de cinq ans meurent pour des raisons évitables. Grâce à votre soutien, l'UNICEF s'emploie à permettre à chaque enfant de prendre un bon départ. Nous vous informons volontiers sur unicef.ch ou par téléphone (044 317 22 66) sur les différentes possibilités que vous avez d'aider les enfants.

MERCI!



Faire un don



Devenir membre



Devenir Parent du monde



S'engager dans un parrainage de projet



Opter pour un legs ou un testament



Acheter des cartes de l'UNICEF

UNICEF Suisse et Liechtenstein
Pfungstweidstrasse 10, 8005 Zurich
Téléphone +41 (0)44 317 22 66
info@unicef.ch www.unicef.ch
Compte postal pour les dons: 80-7211-9

unicef 
pour chaque enfant