

# recette

## MINI-GRESSINS ANTI-GASPI

pour 30 mini-gressins

### Ingrédients

- 20 cl d'eau tiède
- 150g de farine (de blé ou autre)
- 1/2 sachet de levure boulangère
- 1 pincée de sel
- 100g de farine de pain
- 6 cl d'huile d'olive

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère dans un petit saladier.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Mélanger puis pétrir, former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en cinq rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en trois parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter dix fois l'opération.
- 11 Enfourner 12 minutes à 200°C.

# recette

## MINI-GRESSINS ANTI-GASPI

pour 30 mini-gressins

### Ingrédients

- 20 cl d'eau tiède
- 150g de farine (de blé ou autre)
- 1/2 sachet de levure boulangère
- 1 pincée de sel
- 100g de farine de pain  x2
- 6 cl d'huile d'olive

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère dans un petit saladier.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Mélanger puis pétrir, former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en cinq rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en trois parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter dix fois l'opération.
- 11 Enfourner 12 minutes à 200°C.

# recette

## MINI-GRESSINS ANTI-GASPI

pour 30 mini-gressins

### Ingrédients

- 20 cl d'eau tiède  
- 150g de farine (de blé ou autre) 
- 1/2 sachet de levure boulangère 
- 1 pincée de sel
- 100g de farine de pain  
- 6 cl d'huile d'olive 

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère dans un petit saladier.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Mélanger puis pétrir, former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en cinq rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en trois parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter dix fois l'opération.
- 11 Enfourner 12 minutes à 200°C.

# recette

## MINI-GRESSINS ANTI-GASPI

pour 30 mini-gressins

### Ingrédients

- 20 cl d'eau tiède  
- 150g de farine (de blé ou autre) 
- 1/2 sachet de levure boulangère 
- 1 pincée de sel
- 100g de farine de pain 
- 6 cl d'huile d'olive 

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère dans un petit saladier.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Mélanger puis pétrir, former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en cinq rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en trois parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter dix fois l'opération.
- 11 Enfourner 12 minutes à 200°C.

# recette

## GRESSINS ANTI-GASPI SALÉS AUX ÉPICES

pour 40 gressins

### Ingrédients

- 40 cl d'eau tiède
- 1 sachet de levure boulangère
- 200g de farine de pain
- 300g de farine (de blé ou autre)
- 1 pincée de sel
- 7 g d'épices
- 12 cl d'huile d'olive

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, les épices, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Pétrir puis former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en dix rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en deux parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter vingt fois l'opération.
- 11 Enfournier 12 minutes à 200°C.

# recette

## GRESSINS ANTI-GASPI SALÉS AUX ÉPICES

pour 40 gressins

### Ingrédients

- 40 cl d'eau tiède  x5
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure boulangère  x2
- 7 g d'épices 
- 200g de farine de pain  x4
- 12 cl d'huile d'olive  x2
- 300g de farine (de blé ou autre)  x2

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, les épices, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Pétrir puis former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en dix rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en deux parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter vingt fois l'opération.
- 11 Enfournier 12 minutes à 200°C.

# recette

## GRESSINS ANTI-GASPI SALÉS AUX ÉPICES

pour 40 gressins

### Ingrédients

- 40 cl d'eau tiède  x5
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de levure boulangère  x2
- 7 g d'épices 
- 200g de farine de pain  x4
- 12 cl d'huile d'olive  x2
- 300g de farine (de blé ou autre)  x2

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, les épices, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Pétrir puis former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en dix rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en deux parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter vingt fois l'opération.
- 11 Enfournier 12 minutes à 200°C.

# recette

## GRESSINS ANTI-GASPI SALÉS AUX ÉPICES

pour 40 gressins

### Ingrédients

- 40 cl d'eau tiède 
- 1 pincée de sel 
- 1 sachet de levure boulangère 
- 7 g d'épices 
- 200g de farine de pain 
- 12 cl d'huile d'olive 
- 300g de farine (de blé ou autre) 

### Préparation

- 1 Préchauffer le four à 200°C.
- 2 Mélanger l'eau tiède et la levure boulangère.
- 3 Dans un autre saladier, mélanger la farine, le sel, les épices, l'huile d'olive puis ajouter le mélange « eau tiède et levure ».
- 4 Pétrir puis former une boule, placer dans le saladier, couvrir d'un torchon humide et laisser lever pendant 1 heure.
- 5 Dégazer (appuyer avec le poing).
- 6 Fariner et étaler dans une forme rectangulaire.
- 7 Couper en deux dans le sens de la longueur puis diviser chaque moitié en dix rectangles (dans l'autre sens).
- 8 Rouler chaque rectangle pour former un serpent fin d'une trentaine de centimètres de long puis le couper en deux parts égales.
- 9 Déposer sur une plaque de cuisson protégée par du papier ou un tapis de cuisson.
- 10 Répéter vingt fois l'opération.
- 11 Enfourner 12 minutes à 200°C.