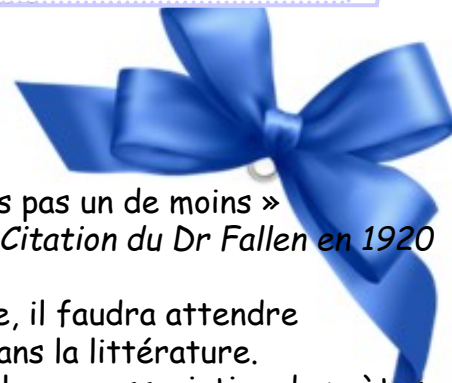


« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et idées de sorties pour toute la famille.

Les 13 desserts



« Voici une quantité de friandises, de gourmandises,
les 13 desserts, il en faut 13, oui 13, pas plus si vous voulez, mais pas un de moins »
Citation du Dr Fallen en 1920

Bien que cette tradition méditerranéenne soit ancienne, il faudra attendre
le XIX^{ème} siècle pour voir apparaître le chiffre 13 dans la littérature.
En effet, dans un souci de préservation du patrimoine provençal, une association de poètes
fondée par Frédéric Mistral, créa une liste. La composition varie selon les régions,
les cantons ou bien les villes mais les fondamentaux restent les mêmes.

Synonyme d'abondance et de douceur, les 13 desserts
sont servis la veille de Noël après le « gros souper ».

Mais, sauriez-vous tous les citer ?

Retrouvez en images au dos de la newsletter la liste des 13 desserts.

Passez de joyeuses fêtes.



La star des desserts : la pompe à huile

Ingrédients pour 8 personnes

- 600 g de farine tamisée
- 1 cube de levure de boulanger (40g environ)
- 150 g de sucre en poudre
- 2 œufs entiers et 1 jaune pour dorer
- 100 à 150 ml d'huile d'olive vierge 1^{ère} pression
- 2 cuillères d'eau de fleur d'oranger selon le goût de chacun
- 1 zeste d'orange râpée
- 1 verre d'eau tiède
- 1 pincée de sel

Prévoir 6h de repos au total pour la pâte.

L'idéale étant de la préparer la veille.

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède avec 100 g
de farine et une pincée de sucre. Laisser reposer ce
levain dans un endroit tiède pendant 2 heures.

Dans un saladier, verser le reste de la farine, l'huile
d'olive, le sucre, les œufs entiers, une pincée de sel,
l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange
et un demi-verre d'eau.

Bien malaxer l'ensemble (on peut utiliser un robot à
la vitesse minimum), puis incorporer le levain
de façon homogène.

Mettre la pâte en boule dans un saladier, recouvrir
d'un torchon et laisser gonfler 3 heures dans un
endroit tiède.

Étaler la pâte en disque de 2 cm d'épaisseur environ
sur une plaque huilée après l'avoir un peu pétrie à la
main pour chasser l'air. Faire des entailles
rayonnantes à 2 ou 3 cm du centre du disque et
laisser reposer encore 1 heure.

Préchauffer le four à 150°C (thermostat 5).
Dorer au jaune d'œuf battu et faire cuire à four
pendant 10 à 15 min, avec un bol d'eau pour
humidifier l'air du four et favoriser le gonflement du
gâteau.

Surveiller la cuisson.

Déguster tiède ou froid le soir de Noël
avec les 12 autres desserts.

Les 13 desserts en images



La pompe à huile ou la fougasse : la star des desserts



Les 4 mendiants qui représentent les 4 ordres religieux ayant fait vœu de pauvreté : noix ou noisette pour les Augustins, figes sèches pour les Franciscains, amandes pour les Carmel et raisins secs pour les Dominicains.



Le nougat blanc, pour les bons jours de l'année, et le nougat noir, pour les jours plus sombres.



La pâte de fruits

Les fruits confits



Les dattes, seul fruit provenant d'Egypte



Les fruits viennent compléter les desserts : melon d'eau, pommes, clémentines...



Les oreillettes ou les bugnes :
Le nom varie selon les régions mais la recette est « presque » la même.



Jeu de Noël

Retrouve le dessert typique de Noël de chaque pays.



A. Le Panettone



B. Le Turrón



C. Le Stollen



D. Le Beigli



E. Les Kourabiedes



F. Le Christmas Pudding

1. Grèce



2. Italie



3. Royaume-Unis



4. Espagne



5. Allemagne



6. Hongrie



Réponses : A2-B4-CS-D6-E1-F3



Le traditionnel marché de Noël de Saint-Martin de Crau se tiendra du 16 au 17 décembre dans la rue des gardians.
De nombreux exposants seront présents : idées cadeaux ou bien produits phares de Noël, vous aurez le choix ! Les enfants ne seront pas oubliés avec de nombreuses animations, sans oublier la présence du Père Noël.
Et, exceptionnellement cette année, un feu d'artifice sera tiré le samedi soir !

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

« Ma ville bouge, moi aussi »

Décembre 2017 - N° 37



Retrouvez nous sur le site de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr