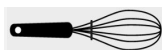
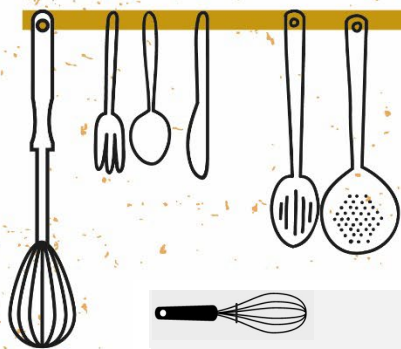


# Recette du

# Lab CULINAIRE



Temps de préparation : 10 mn



Temps de cuisson : 8 mn

## Gâteau le Bouligou

Idee originale d'un gâteau sans matière grasse, ni mauvais sucre à déguster entre amis ou en famille



### Ingrédients pour 6 personnes

Fruits suivant saison

3 œufs

5 cuillères à soupe de farine

2 g de levure

5 cuillères à soupe de lait

1 cuillère à soupe de miel

Un peu d'huile végétale pour la cuisson a la poêle

### La recette pour 6 personnes :

Lavez vos fruits puis les couper en petits morceaux.

Dans un saladier, disposez vos fruits coupés et tous les autres ingrédients.

Mélangez en soulevant la pâte jusqu'à ce que cela semble homogène.

Si vous avez le temps, laissez reposer 20 minutes.

Faites chauffer une poêle antiadhésive beurrée ou huilée puis une fois celle-ci chaude, disposez la pâte en l'étalant façon grosse crêpe. Tassez un peu du dos de la cuillère.

Faites cuire à feu moyen jusqu'à ce que les bords soient colorés et que cela « bulle » dessus (cela veut dire que la face est cuite). Retournez puis laissez finir de cuire 3-4 minutes

Servez tiède ou à température ambiante, éventuellement saupoudré de sucre glace.

### Le saviez-vous ?

Le bouligou est une sorte de beignet ou de crêpe, à pâte épaisse contenant généralement des morceaux de pommes ou de fruits selon la saison. Spécialité originaire du Limousin, le terme de bouligou vient de l'occitan boleagar (signifiant « mélanger ») et proche de l'expression limousine « faire un bouligou » (faire une bêtise, une erreur).



broccolis



aneth



anis



pomme



ail



thym



roquette



menthe

