



# Pain plat aux oignons



## INGRÉDIENTS

- Pincée de sucre granulé
- **2/3 de tasse** (150 mL) d'eau chaude
- **2 c. à thé** (10 mL) de levure sèche active
- **1-1/2 tasse** (375 mL) (environ) de farine tout usage
- **1/2 c. à thé** (2 mL) de sel
- **1/4 de tasse** (50 mL) d'huile végétale
- **2 oignons** à cuisson de l'Ontario, tranchés très mince
- **1/4 de tasse** (50 mL) de vinaigre de vin rouge
- **2 c. à table** (25 mL) de miel
- **3/4 de tasse** (175 mL) de Parmesan fraîchement râpé
- Semoule de maïs
- **1 c. à thé** (5 mL) de thym séché

Recette gracieuseté de Ontario Terre nourricière  
<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/recette/pain-plat-aux-oignons>

## LES ASTUCES DE LÉO

- ✓ Léo te recommande de bien laver tes mains avant de commencer à cuisiner.
- ✓ Léo adore le pain, aime découvrir de nouvelles recettes avec des produits de l'Ontario et aime cuisiner des plats collations et des accompagnements faciles.
- ✓ Pour éviter de pleurer en coupant les oignons, Léo met des lunettes de plongée. Il se trouve rigolo, mais ses yeux ne deviennent pas larmoyants. Ça marche à tout coup!!
- ✓ Il te conseille aussi de demander l'aide de ton parent ou d'un adulte avant d'utiliser les couteaux tranchants de la cuisine.



<b>PRÉPARATION</b>	5 minutes
<b>CUISON</b>	25 minutes
<b>RENDEMENT</b>	donne 4 portions



## PRÉPARATION

- 1 Dans une tasse à mesurer, mélanger le sucre avec l'eau. Y saupoudrer la levure; laisser reposer environ 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange bouillonne et double de volume.
- 2 Dans un grand bol, mélanger la farine avec le sel. Faire un puit au centre et y verser 2 c. à table (25 mL) d'huile. Remuer rapidement le mélange de levure et verser dans le puit. à l'aide d'une fourchette, incorporer graduellement la farine dans le mélange liquide pour former une pâte; façonner en boule. Déposer sur une surface légèrement farinée et pétrir environ 5 minutes, en ajoutant juste assez de farine supplémentaire pour faire une pâte molle et légèrement collante.
- 3 Déposer dans un bol graissé, retourner la pâte pour bien la graisser. Couvrir d'un papier ciré graissé ensuite, d'un linge à vaisselle. Laisser tripler de volume dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air, pendant environ 1-1/2 heure. (On peut laisser lever la pâte jusqu'à une période allant jusqu'à 3 heures.)
- 4 Dans un petit bol, mélanger les oignons avec le vinaigre et le miel; laisser reposer au moins 1 heure, en remuant à l'occasion.
- 5 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte, y pétrir 1/4 tasse (50 mL) de fromage. Façonner en boule et couvrir d'un bol; laisser reposer pendant 10 minutes.
- 6 Sur une surface légèrement farinée, abaisser la pâte en un cercle de 10 pouces (25 cm). Saupoudrer légèrement une plaque à cuisson de semoule de maïs; déposer la pâte par-dessus. à l'aide du bout des doigts, faire des dépressions sur toute la surface de la pâte. égoutter les oignons et étendre sur la pâte. Saupoudrer 1/2 tasse (125 mL) de fromage ensuite, le thym et 2 c. à table (25 mL) d'huile. Arroser de 1 c. à table (15 mL) d'eau froide et cuire au four à 425° F (220° C) de 20 à 25 minutes ou jusqu'à ce que doré. Tailler en pointes; servir chaud.

# oignons

produit vedette

Achat LOCAL

## L'achat local en 4 étapes simples

- 1 Recherchez le logo Ontario, terre nourricière à votre épicerie, dans les marchés de producteurs et les marchés à la ferme
- 2 Visitez des fermes locales en famille
- 3 Mettez de la fraîcheur dans vos assiettes tous les jours grâce à de délicieuses recettes composées d'ingrédients locaux
- 4 N'oubliez pas de demander des produits locaux au restaurant et partout où vous achetez des aliments

<https://www.ontario.ca/fr/terre-nourriciere/page/pourquoi-acheter-des-produits-locaux>

Cliquez sur la carte pour les détails



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario



ONTARIO  
Terre nourricière

613-742-8960 | CEPEO.ON.CA