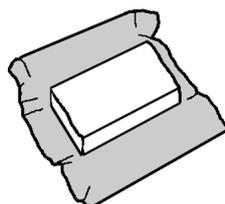


Naans au fromage

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 portions de fromage Vache qui rit
- 320g de farine
- 130 ml de lait tiède
- 3 c. à soupe de beurre fondu
- 1 c. à café de levure de boulanger sèche
- 1 c. à soupe d'huile de tournesol
- 1 yaourt nature
- une pincée de sel

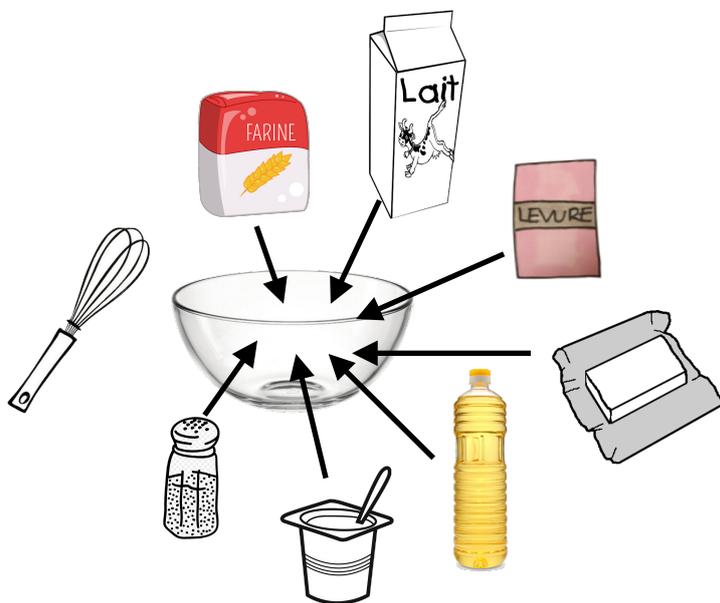
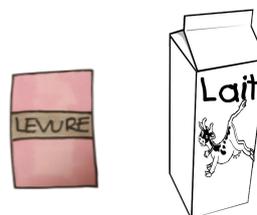


Préparation

1- Délayez la levure dans le lait tiède.

2- Versez la farine dans un saladier et ajoutez le lait avec la levure, le beurre fondu, l'huile, le yaourt et le sel.

3- Pétrissez la pâte jusqu'à obtenir une texture souple. Couvrez d'un torchon et laissez lever pendant 1h30 dans un endroit chaud.



4- Découpez la pâte en 4 morceaux égaux. Roulez-les en boule. Laissez reposer 5 min.



5- Avec un rouleau à pâtisserie, étalez chaque boule en forme de rond ou d'ovale.



6- Disposez 2 portions de fromage sur chaque moitié de pâte en les écrasant légèrement. Rabattez l'autre moitié de pâte pour fermer.



7- Etalez la pâte à nouveau pour obtenir une galette assez fine.



8- Faites chauffer dans une poêle anti-adhésive, sans matière grasse et faites-y cuire à feu doux les naans sur les deux faces pendant quelques minutes.



Le
YOGA
des
petits

Le bûcheron



1

Tu te prépares à couper du bois.
Tu écarter les jambes,
tu joins tes mains...
Tu te sens fort comme un bûcheron.



2

Tu poses bien tes pieds sur la terre,
tu étires tes bras vers le ciel,
et en prenant une grande inspiration,
tu te penches loin en arrière.



3

Puis, maintenant,
tu te penches en avant,
et tu balances tes bras loin devant.
D'un coup de hache,
une bûche est coupée,
tu peux recommencer!



BÉNÉFICE

Cet étirement fortifie la colonne vertébrale tout en ouvrant la cage thoracique. Il apporte calme et confiance en soi.

Texte : Elisabeth Jouanne. Illustrations : Ilya Green.