

## Le pique-nique de mars

Forêt Valais et la clinique de réadaptation SUVA à Sion ont organisé un cours sur l'alimentation du forestier-bûcheron. Après l'introduction publiée dans *LA FORÊT* en septembre 2013, la diététicienne Laurence Bridel nous propose chaque mois un exemple de menu quotidien et une recette.

Par Laurence Bridel\*

Photo: Alain Douard/LA FORÊT



Ce «chien chaud», comme l'appellent les Québécois, peut se préparer avec de la baguette du boulanger (en cas d'urgence). Il remplace à tout le moins le traditionnel sandwich. Au dessert, une pomme apporte un élément de crudité.

\* Laurence Bridel est diététicienne diplômée HES.

### RECETTE DU MOIS DE MARS

## «Chien chaud» maison

(Hot-dog)

### Ingrédients (pour 4 personnes)

Pour la pâte à baguette:

- 100 g + 350 g de farine bise
- 3 dl d'eau
- ½ cube de levure émiétée (env. 20 g)
- 2 ¼ c. à c. de sel
- 1 blanc d'œuf

Pour le hot-dog:

- 4 paires de saucisses de Vienne (400 g)
- moutarde

### Préparation

Pour la pâte à baguette:

- Dans une terrine, mélanger 100 g de farine avec l'eau et la levure. Laisser reposer environ 15 minutes jusqu'à ce que la bouillie mousse
- Ajouter le reste de farine (350 g) et le sel, pétrir à la main ou au robot ménager jusqu'à obtenir une pâte souple et lisse

Pour le hot-dog:

- Partager la pâte en 8 parts égales, former des boudins de 18 à 20 cm de long. Aplatir, étaler la moutarde au milieu sur la longueur, déposer la saucisse et refermer
- Poser les pains hot-dog sur une plaque couverte de papier à pâtisserie légèrement fariné, couvrir avec un linge humide. Laisser lever environ 2 heures à température ambiante
- Au moment d'enfourner, inciser les pains 2 ou 3 fois en biais, et les badigeonner de blanc d'œuf. Placer à côté sur la plaque un ramequin rempli d'eau chaude
- Cuire 10 minutes dans la moitié inférieure du four préchauffé à 240 °C. Baisser la chaleur à 180 °C, poursuivre la cuisson environ 25 minutes. Retirer les pains et laisser refroidir sur une grille

**Pour aller plus vite:** Utiliser de la pâte à pizza déjà abaissée, la couper en bandelettes et les enrouler autour des saucisses de Vienne avant de mettre au four. Sinon prendre du pain frais en baguette

Adapté de: Journal Betty Bossi

LA  
FORÊT

Abonnez-vous  
à LA FORÊT

www.laforet.ch