

Pain au Muëсли - Le vendredi c'est pâtisserie !

Ingrédients :

- 135 grammes d'eau
- 135 grammes de lait
- 100 grammes de Muëсли
- 270 grammes de farine pour pain complet
- 2 CS de miel liquide
- 15 grammes de beurre pommade
- 1 CC de sel
- 15 grammes de levure fraîche de boulanger
- Facultatif : raisins secs, abricots secs, figues sèches

Réalisation :

Si vous avez une MAP :

Versez le lait et l'eau dans un récipient, faites chauffer le tout légèrement au micro-ondes. L'ensemble doit être tiède. Délayez alors la levure et versez le tout au fond de la cuve. Ajoutez par dessus le beurre pommade, le miel, le Muëсли, la farine et le sel.

Actionnez le programme réservé au pain complet en fonction du mode d'emploi de votre appareil. Au premier bip, vous pourrez ajouter des raisins secs, abricots ou figues selon vos goûts. A la fin de la cuisson, débarassez le pain sur une grille pour le laisser refroidir.

Si vous n'avez pas de MAP :

Procédez de la même manière avec les liquides : faites les chauffer et délayez la levure. Ajoutez le beurre, le miel et le Muëсли dans cette préparation afin de le faire un peu ramollir. Réservez.

Dans une jatte, versez la farine et le sel. Creusez un puits et versez petit à petit le mélange précédent : eau+lait+levure+beurre+miel+Muëсли. Incorporez le tout à l'aide d'une cuillère en bois, la pâte doit être épaisse, homogène mais reste collante. A ce moment, vous pourrez, comme précédemment, ajouter des fruits secs selon vos goûts.

Laissez reposer 1 heure à température ambiante. Pendant ce temps, chemisez un moule à cake de papier sulfurisé. Evitez les moules en silicone pour ce pain, la texture de la pâte étant très épaisse, celui-ci ne resterait pas en place à la cuisson. Préférez un moule en métal avec un revêtement anti-adhésif ou bien un moule à pain en céramique.

Faites préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6) et enfournez pour 30 à 35 minutes. A la fin de la cuisson, démoulez et laissez complètement refroidir le pain sur une grille avant de le trancher.



Tips : J'ai utilisé de la farine pour pain aux céréales de la marque Landgut (paquet vert), on l'achète (ainsi que d'autres variétés) chez LIDL au prix de 0.80 € le kilo. Si vous n'en trouvez pas, vous pouvez la remplacer par la farine pour [pain multi-céréales de la marque Francine](#). J'ai également utilisé du [Muëсли de la marque Kellog's \(gamme Country store\)](#), vous pouvez aussi opter pour des versions Bio achetées dans des boutiques spécialisées.