

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

PETITS PAINS AUX FRUITS SECS

pour 12 petits pains :

250g farine T.55 - 5g sel fin - 10g levure de boulanger fraîche - 80g flocons d'avoine - 25cl lait ribot ou lait fermenté - 1 càs miel liquide - 100g fruits secs : 3 abricots secs + caneberges + 2 figes + noisettes (torréfiées 10 minutes à 150°) -

Hacher les fruits secs grossièrement. Réserver.

Délayer la levure dans le lait fermenté et le miel. Laisser 10 minutes. Dans le bol du robot type Kitch....d, muni du crochet, verser la farine, le sel et les flocons d'avoine. Ajouter le mélange levure, lait et miel. Pétrir à vitesse 5 pendant 10 minutes. Ajouter les fruits secs, pétrir encore 5 minutes. Arrêter. Couvrir le bol de film alimentaire. Laisser doubler. Renverser la pâte sur le plan fariné. Former une boule avec les mains farinées puis un boudin. Couper 12 morceaux. Former des boules, les poser dans un moule 1/2 sphères. Laisser gonfler.

Préchauffer le four à 200° (th. 6-7) en posant à l'intérieur un bol d'eau.

Dorer le dessus à l'aide d'un pinceau au jaune d'oeuf.

Cuire 20 minutes. Sortir et laisser refroidir.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr