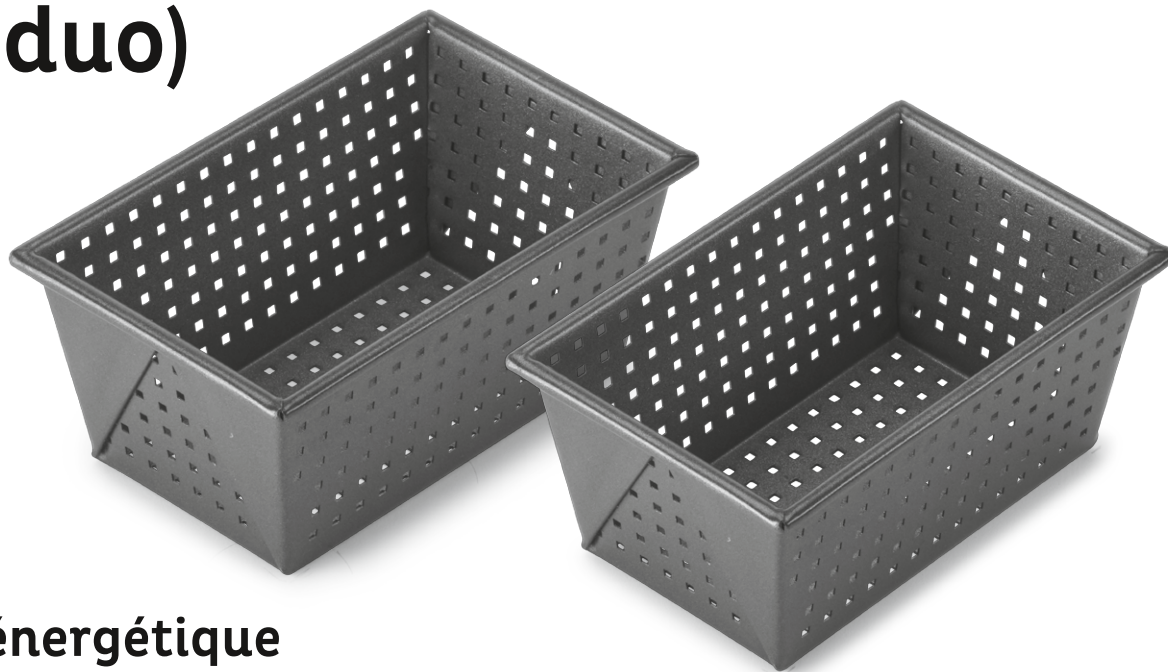


Moules à pain «Croustillant» (en duo)



Pain énergétique

🕒 20 min + 30 min de repos + 1 h au four

Pour 2 moules à pain «Croustillant», chemisés de papier cuisson

200 g d'amandes moulues Mélanger dans un grand bol
80 g de graines de lin concassées amandes, graines de lin, canne-
100 g de canneberges séchées berges, farine, graines de tour-
100 g de farine d'épeautre complète nesol, eau, séré, jaunes d'œufs et
20 g de graines de tournesol sel, laisser reposer env. 30 min
1 dl d'eau à couvert.

250 g de séré demi-gras
4 jaunes d'œufs
1 c. c. de sel

3 c. c. de poudre à lever Incorporer la poudre à lever.

4 blancs d'œufs Préchauffer le four à 180°C.
1 pincée de sel Monter les blancs d'œufs en neige ferme avec le sel. Mélanger $\frac{1}{3}$ de la neige à l'appareil, incorporer délicatement le reste avec une spatule en caoutchouc. Remplir les moules chemisés.

Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir les pains sur une grille.

Conservation: env. 2 jours, enveloppé dans du film alimentaire.

100 g: 348 kcal, lip 21g, glu 19g, pro 17g

Pain complet

🕒 20 min + 1½ h de levage + 35 min au four

Pour 2 moules à pain «Croustillant», chemisés de papier cuisson

500 g de farine complète Mélanger dans un grand bol farine,
1¼ c. c. de sel sel, levain en poudre et extrait
1 sachet de levain en poudre (de 10 g) de malt. Émietter la levure, incor-
1 c. c. d'extrait de malt, porer. Ajouter l'eau et le miel,
selon goût mélanger, pétrir en pâte molle et
½ cube de levure (env. 20 g) lisse. Partager la pâte en deux,
3 dl d'eau saupoudrer d'un peu de farine, rem-
½ c. s. de miel plir les moules chemisés. Laisser
doubler de volume env. 1½ h à cou-
vert à température ambiante.

Préchauffer le four à 220°C.
Faire une longue incision ondulée sur la pâte avec une lame tran-
chante.

Cuisson: env. 10 min dans la moitié inférieure du four.
Abaisser la température à 180°C.
Finition au four: env. 25 minutes.
Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir les pains sur une grille.

Remarque: l'extrait de malt donne au pain une texture un peu plus aérée. Sans extrait de malt, laisser le pain lever env. 20 min de plus après le façonnage.

100 g: 241 kcal, lip 2g, glu 45g, pro 10g