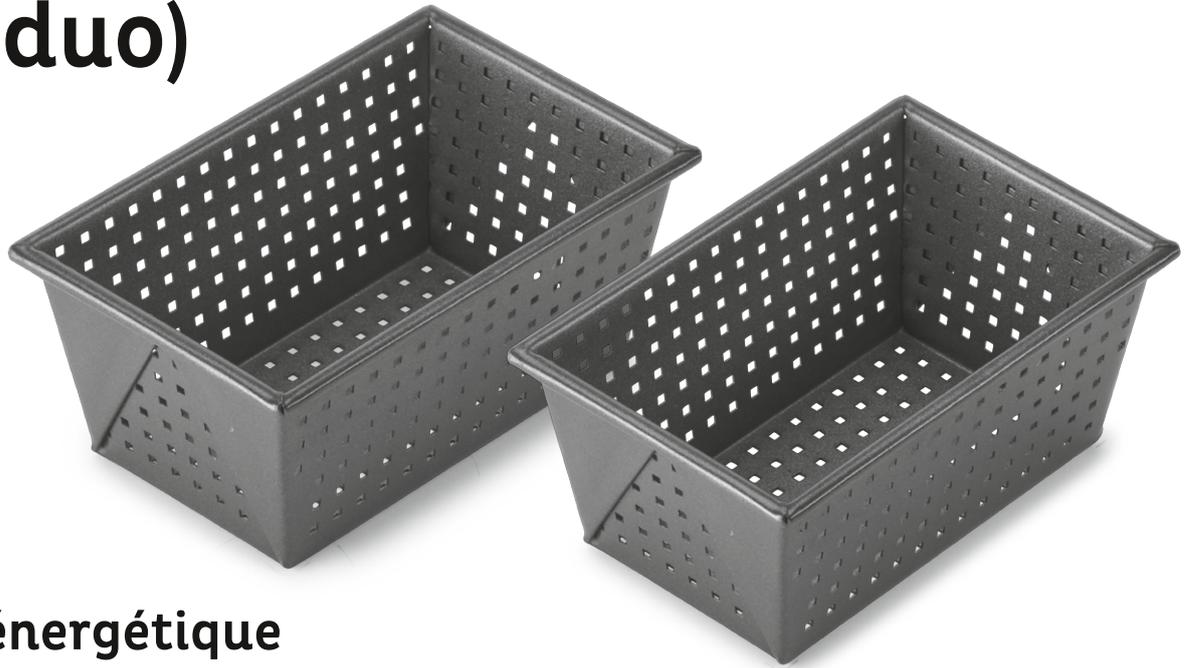


Moules à pain «Croustillant» (en duo)



Pain énergétique

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

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

<p>200 g d'amandes moulues 80 g de graines de lin concassées 100 g de canneberges séchées 100 g de farine d'épeautre complète 20 g de graines de tournesol 1 dl d'eau 250 g de séré demi-gras 4 jaunes d'œufs 1 c. c. de sel</p>	<p>Mélanger dans un grand bol amandes, graines de lin, canneberges, farine, graines de tournesol, eau, séré, jaunes d'œufs et sel, laisser reposer env. 30 min à couvert.</p>
<p>3 c. c. de poudre à lever</p>	<p>Incorporer la poudre à lever.</p>
<p>4 blancs d'œufs 1 pincée de sel</p>	<p>Préchauffer le four à 180°C. 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.</p>
<p>Cuisson: env. 1 h dans la moitié inférieure du four. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler, laisser refroidir les pains sur une grille.</p>	

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

<p>500 g de farine complète 1¼ c. c. de sel 1 sachet de levain en poudre (de 10 g) 1 c. c. d'extrait de malt, selon goût ½ cube de levure (env. 20 g) 3 dl d'eau ½ c. s. de miel</p>	<p>Mélanger dans un grand bol farine, sel, levain en poudre et extrait de malt. Émietter la levure, incorporer. Ajouter l'eau et le miel, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Partager la pâte en deux, saupoudrer d'un peu de farine, remplir les moules chemisés. Laisser doubler de volume env. 1½ h à couvert à température ambiante.</p>
<p>Préchauffer le four à 220°C. Faire une longue incision ondulée sur la pâte avec une lame tranchante.</p>	
<p>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.</p>	

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