

Petits pains aux légumes

swissmilk

Ingrédients

Pour 10 pièces

grand saladier

balance de cuisine

cuillère à café

râpe à rösti

éplucheur

râpe à bircher

casserole

verre doseur

réipient

linge

corne à pâte

papier sulfurisé

Pâte:

350 g

de farine à tresse

150 g

de farine d'épeautre complète (voir astuce)

60 g

de Sbrinz AOP râpé

1½ cc

de sel

100 g

de courgette râpée à la râpe à rösti

100 g

de carotte parée et râpée à la râpe à bircher

21 g

de levure émiettée

2,75 – 3 dl

de lait tiède

farine pour saupoudrer



Préparation

Préparation: 40min

Temps total: 40min

1. Pâte: dans un saladier, mélanger les deux sortes de farine, le Sbrinz et le sel, former un puits. Ajouter les légumes. Délayer la levure dans le lait et verser dans le puits. Pétrir le tout jusqu'à obtention d'une pâte souple et lisse. Couvrir et laisser reposer à température ambiante jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (env. 1 h).
2. Façonner un boudin de pâte d'env. 5 cm de diamètre sans pétrir. À l'aide de la corne, découper en biais 10 morceaux de pâte de taille égale, sans les modeler ni les pétrir. Disposer les petits pains en les espaçant suffisamment sur la plaque chemisée de papier sulfurisé. Saupoudrer de farine.
3. Glisser la plaque dans le four froid au niveau de la deuxième rainure depuis le bas. Allumer le four à 200 °C. Cuire les petits pains 25–30 min. Servir chaud ou froid.

<p>La farine d'épeautre complète est disponible en grande surface. Elle peut être remplacée par de la farine de blé complète.</p>

Par pièce: Énergie: 900kJ / 215kcal, lipides: 4g, glucides: 36g, protéines: 8g