



<http://cuisine-plaisirs.wifeo.com/>

. Pain maison aux 5 épices sans MAP .



© Manou / cuisine-plaisirs

Ingrédients pour 1 pain :

- 1 gros œuf
- 1 pincée de sel
- 5 c.à.s de mélange « Pain d'épice »
- 20 cl d'eau
- 24 g de levure de boulangerie
- 3 c.à.s de lait ½ écrémé
- 400 g de farine de blé

- Faire chauffer 2 c.à.s lait 30 sec. au micro ondes à 850W
- Incorporer la levure de boulangerie au lait tiède
- Laisser reposer 15 minutes
- Faire chauffer l'eau 30 sec. au micro ondes à 850W
- Dans un saladier mettre la farine, faire un puits et ajouter le sel, l'eau tiède et la levure
- Mélanger, puis sur un plan fariné pétrir cette pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse et élastique
- Rouler la pâte et la couvrir d'un torchon. La laisser lever dans un endroit tiède pendant 2 h
- Au bout de ce temps, pétrir à nouveau et lui donner la forme d'un pain allongé
- Laisser à nouveau lever la pâte pendant 2 heures. Battre un œuf avec 1 c.à.s de lait
- Dorer le pain et faire cuire à four préchauffé pendant 45 minutes th.7 à 210°C

Conseils pour la prochaine fois : Cuire à 180°C th. 6 quitte à prolonger la cuisson en protégeant avec de l'alu. Bien laisser refroidir avant de couper. Essayer avec davantage de lait pour atténuer l'aspect compact de la mie. Les épices ... aucun intérêt, sauf en plus grande quantité. A customiser avec fruits secs, légumes cuits ...



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs



© Manou / cuisine-plaisirs