

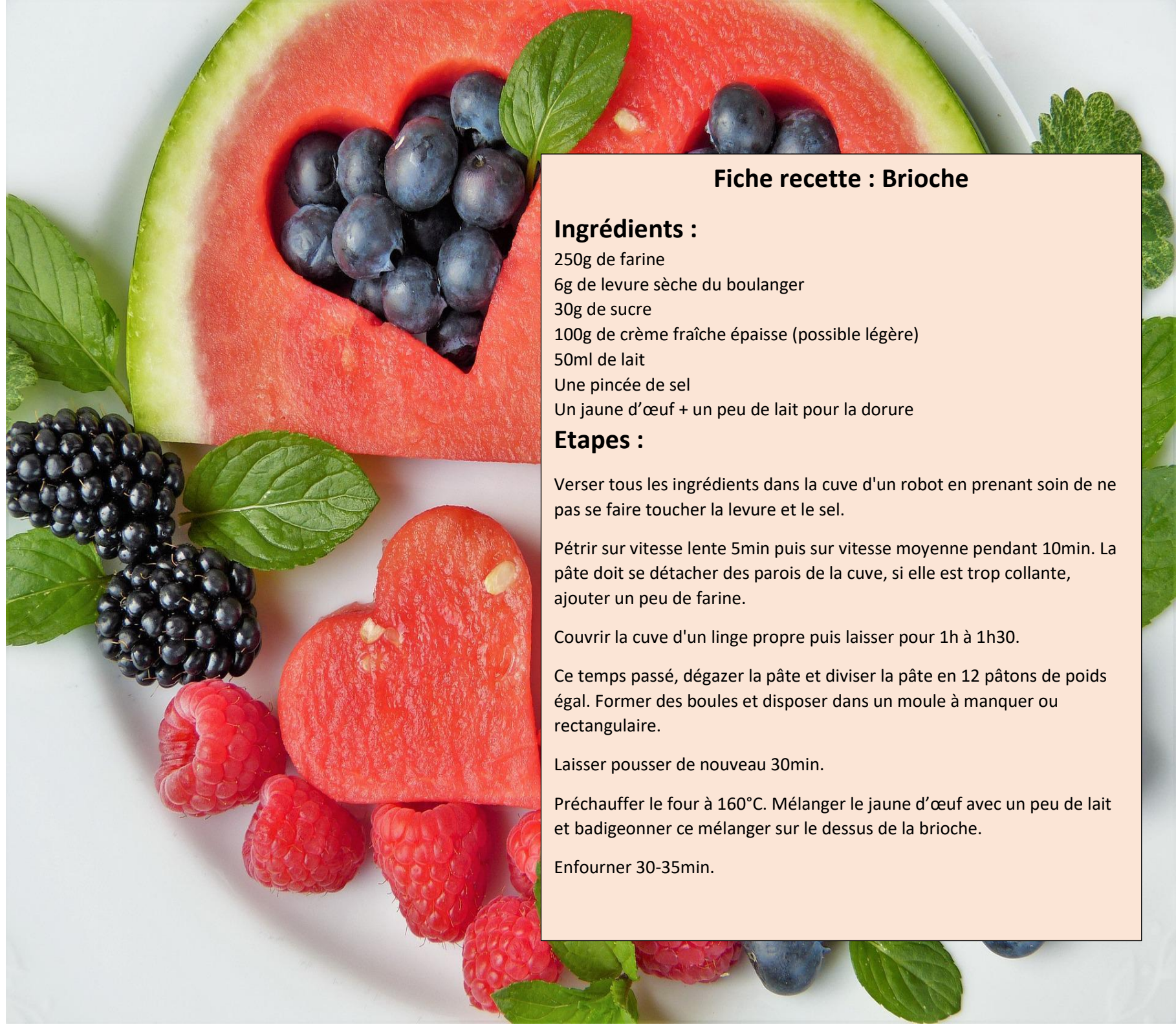
Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
[www.herouville.net/menus
-en-ligne](http://www.herouville.net/menus-en-ligne)



Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Brioche

Ingrédients :

250g de farine
6g de levure sèche du boulanger
30g de sucre
100g de crème fraîche épaisse (possible légère)
50ml de lait
Une pincée de sel
Un jaune d'œuf + un peu de lait pour la dorure

Etapes :

Verser tous les ingrédients dans la cuve d'un robot en prenant soin de ne pas se faire toucher la levure et le sel.

Pétrir sur vitesse lente 5min puis sur vitesse moyenne pendant 10min. La pâte doit se détacher des parois de la cuve, si elle est trop collante, ajouter un peu de farine.

Couvrir la cuve d'un linge propre puis laisser pour 1h à 1h30.

Ce temps passé, dégazer la pâte et diviser la pâte en 12 pâtons de poids égal. Former des boules et disposer dans un moule à manquer ou rectangulaire.

Laisser pousser de nouveau 30min.

Préchauffer le four à 160°C. Mélanger le jaune d'œuf avec un peu de lait et badigeonner ce mélange sur le dessus de la brioche.

Enfourner 30-35min.