

Fiches Recettes

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



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport

8 ZA Les Cerisiers
14210 Evreux
(au sein du cabinet médical)

tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair

Fiche recette : Petits pain au lait

Ingrédients :

30 gr de levure fraîche (ou 10 gr de levure
déshydratée)
500 gr de lait
850 gr de farine T 45 ou farine de gruau
50 gr de sucre semoule
8 gr de sel
50 gr de beurre ramolli (pommade mais
froid)
1 oeuf pour la dorure



Etapes :

Dans la cuve du batteur délayer la levure dans le lait tiède. Ajouter la moitié de la farine pour réaliser une poolish et bien lisser au crochet du pétrin en vitesse minium (vitesse 1)

Laisser fermenter 15 minutes (on laisse fermenter la poolish à température ambiante) en recouvrant la cuve d'un torchon propre. Après que la poolish soit bien levée, ajouter le sel, le sucre, le reste de farine, faites tourner toujours avec le crochet du batteur vitesse 1 puis ajouter le beurre pommade coupé en petits morceaux et tourner 4 minutes en 1 ère vitesse. Puis 8 minutes en 2 ème vitesse.

Laisser pointer 45 minutes le pâton à température ambiante en couvrant d'un linge propre

Après le pointage dégazer la pâte et chasser le gaz carbonique en rabattant à plusieurs reprise la pâte sur elle-même

Détailler des pâtons de 60 gr et façonner des boudins en longueur, n'essayez pas de trop les affiner sur les pointes sinon ils deviendront secs. Laisser pousser pendant 1 heure. Dorer 1 première fois, attendre 10 mn puis dorer une seconde fois. Inciser à l'aide de Ciseaux trempés dans l'eau froide pour chaque pains au lait il faudra retremper les pointes du ciseaux

Recouvrir avec du sucre grain ou sucre casson, ou des amandes effilées (c'est facultatif)

Cuisson dans un four préchauffé à 160° C pendant 15 à 20 minutes environ si vous avez un four ventilé, si vous avez un four qui fait cuisson en bas (ou cuisson par la sole) ajoutez 50° C soit 210° et cuire pendant 10 à 12 mn pas plus