

Pain petit-dèj multi-céréales

Préparation : 25 min
Cuisson : 40 min
Haut et Bas : maxi 20 min puis mini
Inversion : 20 min

Ingrédients :

Pour 8 à 10 personnes

Utilisez la **cocotte de base***

+ moule à cake en porcelaine

- 400 g de farine de blé
 - 50 g de farine de châtaignes
 - 1 sachet de levure boulangère
 - Eau (275 g à ajuster en fonction de la texture de la pâte)
 - 1 cuillère à café de cassonade
 - 5 g de sel
 - ½ jus de citron
 - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
 - ½ cuillère à café de graines de fenouil
 - 35 g de cacahuètes non salées
 - 35 g de raisins blonds
 - 35 g de noisettes
 - 35 g d'amandes effilées
 - 35 g de cranberries
 - 35 g de myrtilles déshydratées
 - 35 g de graines de courge
 - 1 cuillère à café de graines de sésame
- 7 cuillères à soupe (ou 56 g) d'eau dans le fond de la cocotte

*Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez ce pain en augmentant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 45 à 50 min - Inversez à mi-cuisson.

Préparation :

- 1 Délayez la levure dans un peu d'eau tiède. Mettez la farine de blé, la farine de châtaignes, le sel et la cassonade dans un saladier puis mélangez. Ajoutez la levure délayée et ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le reste d'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 2 Pétrissez le tout pendant 5 à 10 minutes. Formez une boule avec la pâte, mettez-la dans un saladier et recouvrez-la d'un linge humide. Laissez la pâte doubler de volume (30 minutes à 1h30 selon la température ambiante).
- 3 Mettez dans un saladier les amandes effilées, les cacahuètes, les graines de courge, les noisettes, les cranberries, les myrtilles, les raisins, les graines de sésame et de fenouil et concassez grossièrement le tout.
- 4 Lorsque votre pâte à pain a gonflé, pétrissez de nouveau en ajoutant le mélange de graines. Mettez du papier cuisson dans votre moule à cake (fond + bords). Déposez et répartissez la pâte à pain dans le moule à cake.
- 5 Pour la deuxième pousse de la pâte à pain, mettez 7 cuillères à soupe d'eau dans la cocotte, mini en haut et maxi en bas pendant 10 min pour créer l'ambiance vapeur (sans mettre le pain dedans). Déposez le moule à cake dans la cocotte après les 10 minutes de chauffe puis laissez gonfler dans cette ambiance vapeur (Omnicuiseur éteint) pendant environ 40 à 60 min jusqu'à ce que la pâte double de volume. Lancez la cuisson sans ouvrir la cocotte.

Atouts nutrition :



Fibres *page 71*

Magnésium *page 71*

Oméga 3 *page 71*

Manganèse *page 71*

Cuivre *page 70*

Vitamine B2 *page 72*

Vitamine E *page 73*

Zinc *page 73*

En consommant ce pain plutôt que du pain blanc, vous faites le plein d'énergie pour bien démarrer la journée ! La sensation de satiété est beaucoup plus élevée grâce à la teneur en fibres et un indice glycémique bas.