

L'OMNICUISEUR Vitalité®

Facile, sain et savoureux... au quotidien !



Difficulté : facile



Pour 6 pains individuels



Durée totale : 2h



Temps de préparation : 20 min
+ levée 1h



Temps de cuisson : 40 min

Matériel :

Vitalité 6000

Grande cocotte + grille

Papier cuisson

Ingrédients :

- 500 g de farine à pain
- 1,5 sachet de levure boulangère
- Le zeste de 2 citrons
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café bombée de sel
- 300 ml d'eau tiède
- 3 cuillère à soupe de graines de pavot
- 7 cuillère à soupe d'eau

Cuisson : 40/45 min

Inversez à mi-cuisson

HAUT : maxi

BAS : maxi 10 min puis mini

Les temps de cuisson du Vitalité 6000 et du Vitalité 5000 sont quasi-similaires. Pour adapter du Vitalité 6000 au 4000, les quantités sont à réduire de moitié. Les temps de cuisson sont similaires. Les recettes du V4000 sont réalisables avec le V3000 car ils ont la même puissance, en revanche le plat du V3000 est légèrement plus petit.

Petits pains au citron

" Ce pain aux zestes de citron et aux graines de pavot est délicieux, il accompagnera toutes sortes de poissons : crus, fumés, ainsi que les fruits de mer "

1 Dans un grand récipient, mélangez la farine, le sel, le zeste des 2 citrons et le jus (1 cuillère à soupe). Délayez la levure dans l'eau tiède et ajoutez-la petit à petit dans le mélange (farine/sel/zeste), afin d'obtenir une pâte ferme et souple. Malaxez bien, puis travaillez à la main sur un plan de travail fariné. Pétrissez 10 mn jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Pour cette étape, vous pouvez utiliser un robot.

2 1^{re} levée :

Versez les 7 c. à s. d'eau au fond de la cocotte, fermez et préchauffez votre Omnicuiseur 10 mn mini haut et bas maxi pour créer une ambiance vapeur. Une fois la vapeur formée, éteignez l'appareil, ouvrez la cocotte et déposez votre boule de pâte sur du papier cuisson sur la grille position basse. Fermez la cocotte et laissez la pâte lever 30 minutes.

3 Après la 1^{re} levée, repétrissez la pâte 2 à 3 mn puis divisez-la en 6 boules. Placez-les sur le papier cuisson. Humectez d'eau légèrement à l'aide d'un pinceau le dessus des boules et saupoudrez de graines de pavot, les graines se fixeront sans problème sur la pâte.

4 2^e levée : idem 1^{re} levée

Laissez lever la pâte 20 à 30 mn puis démarrez la cuisson cocotte fermée.

