

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.



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

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.