



Pains, viennoiseries

Petits pains minute aux graines



1h15 **10 min** **20 min** **45 min** **138**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 8 personnes

Ingrédients pour les petits pains minute

250 g **Farine**
1 sachet(s) **Levure de
boulangier**
10 g **Miel**
15 cl **Eau**
6 g **Sel**
1 c. à soupe **Graine(s) de
tournesol**
1 c. à soupe **Graines de
pavot**
1 c. à soupe **Graines de
sésame**
1 c. à soupe **Lait demi-
écrémé**

Étape 1

Préparation de la pâte à pain

- 1 Faire fondre la levure et le miel dans l'eau tiède. Laisser reposer pendant 5 minutes.
- 2 L'eau doit être à moins de 40 °C pour favoriser l'activité de la levure.
- 3 Ajouter la farine et le sel. Pétrir pendant 3 minutes pour obtenir une pâte homogène.
- 4 Ne jamais mettre en contact la levure avec le sel, cela rendrait la levure inactive.
- 5 Laisser reposer pendant 10 minutes.

Étape 2

Façonnage et cuisson des petits pains

- 1 Séparer la pâte 8 boules, les façonner en petits pains longs ou ronds.
- 2 Napper les petits pains de lait avec un pinceau, saupoudrer de graines de sésame, de tournesol et de pavot.
- 3 Laisser lever pendant 30 minutes dans un endroit tiède.
- 4 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

Enfourner les pains pendant environ 20 minutes jusu'à

5 ce qu'ils soient bien dorés.