



Retrouvez pas à pas Forme, Santé et Mieux-Etre dans votre assiette !

Du pain en moins d'une heure (Anne Brunner)

Ingrédients

- 250 ml de lait végétal
- 1 càc de vinaigre de cidre
- 1 grosse poignée de raisins secs
- 450 g de farine d'épeautre complète
- 1 càc de sel
- 1/2 càc de bicarbonate de soude
- 1 càc d'huile d'olive
- 1 càc de miel

Préparation

- Verser le vinaigre dans le lait.
- Recouvrir les raisins secs d'eau très chaude et les laisser tremper quelques instants.
- Pendant ce temps, mélanger la farine, le sel et le bicarbonate.
- Ajouter l'huile, le miel puis le lait légèrement caillé.
- Travailler la pâte 1'.
- Egoutter les raisins secs et les mélanger à la pâte.
- Former un pain de 3 cm d'épaisseur dans un plat huilé.
- Inciser le dessus du pain avec un couteau pointu pour former les grignes.
- Enfourner 30' à 200°.

Ce pain ne se conserve pas. Il sera meilleur le jour même...