

Brioche végétalienne

60 % moins de sucre que la recette originale

Thangzong

2 ½ c. à soupe (40 ml) de farine (20 g)

95 ml (3 ⅓ onces) d'eau

1. Mettre l'eau dans une casserole et y ajouter la farine et bien mélanger au fouet.
2. Cuire à feu moyen, en brassant, jusqu'à l'obtention d'une pâte de la texture d'une crème pâtissière épaisse.

Laisser refroidir.

Brioche

2 ⅔ tasses (650 ml) de farine (350 g)

¼ de tasse (55 ml) de sucre (50 g)

1 c. à thé (5 ml) de sel (6 g)

¾ de tasse (187 ml) de poudre de légumes et fruit Inuliflora «usages desserts» (70 g)

1 c. à thé (5 ml) de levure sèche (4 g)

3 onces (85 ml) de lait végétal

2 onces (50 ml) d'huile de tournesol pressée à froid

1 once (30 ml) d'eau

Préparation

1. Dans un cul de poule, mélanger le thangzong refroidi, le lait végétal, l'huile et l'eau. Ajouter la levure sèche et brasser jusqu'à sa dissolution.
2. Dans un autre cul de poule combiner la farine, le sucre et le sel.

Procédé à la main

3. Ajouter les produits secs au liquide. Mélanger avec une cuillère en bois ou avec les mains.
4. Une fois que le mélange forme une boule pétrir de 15 à 20 minutes. **OU**

Procédé avec un mélangeur

3. Mettre le liquide dans le bol d'un mélangeur doté d'un crochet ou d'une feuille et ajouter les ingrédients solides.
4. Pétrir à première vitesse 5 minutes. Au besoin dégager la pâte du crochet puis pétrir à deuxième vitesse 8 minutes.

5. Laisser lever la pâte au réfrigérateur une nuit. Le matin suivant, couper la pâte en 5 ou 6 portions avec lesquelles on forme des boules. Mettre les boules dans un moule à pain huilé et laisser la pâte pousser durant une à deux heures. On peut aussi couper la pâte en 3 lanières et les tresser.
6. Badigeonner la brioche avec du café froid ou du lait végétal.
7. Cuire dans un four préchauffé à 375 °F (190 °C) pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 350 °F (175 °C) et cuire encore au moins 45 minutes. La brioche est cuite quand elle est bien dorée et se démoule facilement.

Laisser tiédir et servir avec la confiture de framboises et chia.

Nos poudres de légumes et de fruit, déshydratés crus, conservent aux aliments leurs propriétés nutritionnelles.

125 ml (environ 72 g) de légumes frais constituent une portion selon le Guide alimentaire canadien.



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca