

Pain avec la poudre de 8 légumes Inuliflora

8 portions quotidiennes de légumes

Ingrédients

3 tasses (710 ml) de farine blanche non blanchie (370 g)

1 c. à thé (5 ml) de sel (6 g)

¾ de tasse (187 ml) de poudre de 8 légumes déshydratés Inuliflora (70 g)

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

8 onces (240 ml) d'eau à température de la pièce

Préparation

1. Dans un cul de poule, dissoudre la levure dans l'eau et laisser reposer une quinzaine de minutes.
2. Mélanger la farine, la poudre de légumes déshydratés et le sel dans un autre cul de poule.

Procédé à la main

3. Ajouter les produits secs au liquide. Bien 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, transférer la pâte dans un moule à pain huilé et laisser la pâte pousser durant une à deux heures.
6. Cuire dans un four préchauffé à 450 °F (232 °C) pendant 15 minutes. Réduire la température du four à 375 °F (190 °C) et cuire encore au moins 30 minutes. Le pain est cuit quand il se démoule facilement et sonne creux quand on frappe sur sa base.



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