

Pain au panais, carotte et dattes

Ingrédients

250 g farine tout usage non blanchie
100 g farine de riz
80 g poudre de panais et carotte
Inuliflora (80%/20%)
50 g farine de maïs
20 g de son de blé
12 g sel
350 g eau
6 g levure instantanée
60 g dattes séchées

Préparation

Mélanger la levure avec l'eau puis laisser reposer quelques minutes.

Dans un grand bol, mélanger les farines et les poudres de légume Inuliflora et le sel.

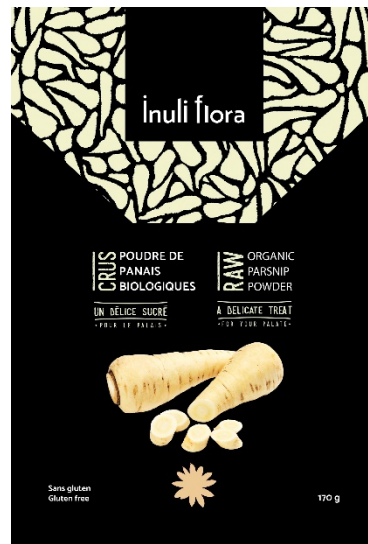
Verser le mélange d'eau et levure puis pétrir la pâte 5 à 7 minutes en ajoutant les dattes.

Bouler le pâton, le placer dans un grand bol, couvrir et laisser lever environ 60 min jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

Fariner le plan de travail, rabattre deux fois la pâte en portefeuille puis façonner deux boules de pain.

Placer les boules sur la plaque de cuisson et laisser reposer 45 min ou jusqu'à ce que la pâte ait presque doublé à nouveau de volume.

Scarifier puis enfourner 10 min à 500° F (260° C) puis poursuivre la cuisson 30 à 40 minutes à 400° F (200° C).



Inuli flora

Ferme Robert Desmarais – Inuliflora.ca