BIOSÜDTIROL

L'agriculteur biologique Walter propose: Petits pains aux pommes

Préparation: 30 minutes

Difficulté : facile

Ingrédients pour 10 petits pains

500 g d'épeautre biologique, à peine moulu
1 cuillérée à café de sel marin intégral
350 ml d'eau tiède
20 g de levure
1 cuillérée à café de cannelle
1 cuillérée d'anis
2 cuillérées de miel
50 g de beurre
3 pommes Braeburn
2 cuillérées de raisins secs
5 dattes sèches
5 figues sèches
2-3 cuillérée de graines oléagineuses ou de fruits secs (graines de citrouille, graines de tournesol, noix)

Préparation

Laver les pommes et les couper en petits morceaux. Ajouter la cannelle, l'anis, les raisins secs, les dattes, les figues et les graines oléagineuses. Verser la farine dans un bol et la saler. Mélanger l'eau, la levure et le miel, les ajouter à la farine et bien mélanger. A présent incorporer les pommes et le beurre. Le mélange ne doit pas être trop solide mais plutôt souple. Verser le mélange dans un bol et le laisser lever jusqu'à ce qu'il n'ait doublé son volume. A présent, à l'aide d'une cuiller, créer des portions individuelles, les passer dans la farine et les poser sur une plaque à four saupoudrée de farine. Couvrir avec une toile et laisser encore lever, puis passer au four préchauffé à 250 degrés (mode four pulsé). Après 5 minutes, baisser la température à 180 degrés et faire cuire encore 25 minutes. Laisser refroidir sur une grille puis les servir accompagnés d'un sourire.

Le conseil de Walter

Les petits pains aux pommes sont délicieux accompagnés de beurre et de miel pour le petit déjeuner. Bon appétit !