



Petits pains aux raisins



INGRÉDIENTS

Pour 10-12 petits pains:

- 500 g de farine à pâtisserie
- 1 sachet de levure sèche instantanée (11g)
- 2 oeufs + 1 jaune d'oeuf
- 35 g d'édulcorant à base de tagatose
- 50 g de beurre
- 200 ml lait
- 150 g de raisins secs
- 1 orange

PRÉPARATION

Presser l'orange et mettre les raisins secs à tremper dans le jus. Les réchauffer une minute au micro-ondes pour qu'ils gonflent mieux. Les réserver.

Mettre l'édulcorant à base de tagatose dans un grand bol. Y ajouter un à un les 2 oeufs et mélanger le tout au mixer jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse, jaune clair et légère.

Mettre la farine, la levure et une demi-cuillère à thé de sel dans un autre bol et mélanger au fouet. Option: ajouter des zestes d'orange au mélange.

Mettre le beurre et le lait dans une petite casserole ou un récipient pour le micro-ondes et faire chauffer.

Ajouter le mélange à base de farine à la pâte à base d'oeufs et malaxer (utiliser un mixer avec des crochets à pâte). On peut également malaxer à la main, il faut compter 15 bonnes min. pour cette étape.

Ajouter en versant ensuite lentement le lait chaud. Mélanger. Lorsque tout le liquide est absorbé, verser les raisins secs et les incorporer à la pâte.

Malaxer la pâte encore minimum 10 min. au mixer (ou 15 min. à la main) jusqu'à ce que la pâte soit souple, élastique et qu'elle ne colle plus. Lorsqu'on y met le doigt, la pâte doit se rétracter légèrement. Si la pâte est encore trop humide, il faut continuer à pétrir et éventuellement ajouter un peu de farine.

Mettre la pâte dans un film plastique et la placer dans un endroit protégé pour 45 min. (sans courant d'air). Astuce: placer la pâte dans un four fermé sans l'allumer.

La pâte double de volume après 45 min.

Préchauffer le four à 180°C.

Répartir la pâte en 10 à 12 petite boules de même taille et les déposer sur une taque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Bien répartir les boules de pâte sur la surface car elles vont encore prendre du volume.

Si possible, laisser encore reposer les petites boules de pâte pendant 30 min. sous un drap. Batta le jaune d'oeuf avec un peu d'eau et badigeonner le dessus de chaque futur petit pain.

Enfourner pour 20 à 25 min. jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.

Faire refroidir même si les petits pains sont encore meilleurs un peu chauds ou à température ambiante.

✓ 241 kcal
-6g
de sucre*

PAR PORTION

* par rapport
à une version sucrée

RETROUVEZ TOUTES LES INFORMATIONS VALIDÉES SUR LES ÉDULCORANTS EN LIGNE:

www. **EDULCORANTS** .eu