

Ballons

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

500 g de farine blanche

1½ c. c. de sel

½ c. c. de sucre

½ cube de levure (env. 20 g), émietlée

¾ dl d'eau tiède

eau pour humecter

1. Mélanger dans un grand bol farine, sel, sucre et levure. Ajouter l'eau, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Humecter un peu la pâte, pratiquer une entaille avec un couteau.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200° C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les ballons, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 144 kcal, lip 0g, glu 29g, pro 5g



Ballons paysans

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

500 g de farine bise

1½ c. c. de sel

½ c. c. de sucre

½ cube de levure (env. 20 g), émietté

3 dl d'eau tiède

2 c. s. d'huile d'olive

farine bise pour saupoudrer

1. Mélanger dans un grand bol farine, sel, sucre et levure. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Saupoudrer la pâte d'un peu de farine, entailler en croix à l'aide de ciseaux sur env. 2 cm de profondeur.

3. Cuisson: env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les ballons, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 159 kcal, lip 3 g, glu 27 g, pro 5 g



Petits pains sans gluten

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

500 g de farine sans gluten

(mélange pour pain Schär)

1½ c. c. de sel**1 c. c. de fibres de betterave à sucre**

(voir Remarque)

½ c. c. de téguments de graines de psyllium moulus**1 sachet de levure sèche (d'env. 7 g)****4 dl d'eau tiède****2 c. c. d'huile d'olive**

lait pour badigeonner

2 c. s. de mélange de graines

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, huile comprise. Pétrir env. 5 min en une pâte lisse avec les crochets du batteur-mixeur.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatis un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Badigeonner la pâte avec un peu de lait, parsemer du mélange de graines.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

Remarque: les fibres de betterave à sucre sont vendues dans les magasins diététiques ou les boutiques en ligne.

Pièce: 169 kcal, lip 3 g, glu 32 g, pro 2 g

Petits pains à la méditerranéenne

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

500 g de farine mi-blanche

1¼ de c. c. de sel

½ c. c. de sucre

2 c. s. de romarin, ciselé

50 g de tomates séchées,
hachées grossièrement

50 g d'olives noires dénoyautées,
hachées grossièrement

½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

3 dl d'eau

2 c. s. d'huile d'olive

eau pour humecter

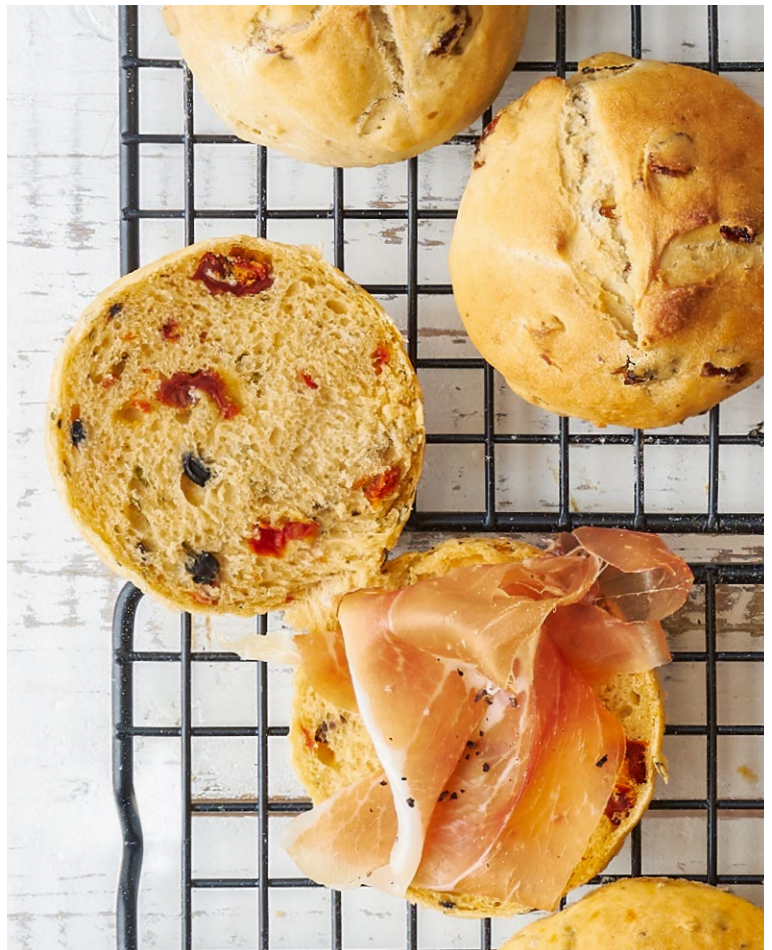
1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise.

Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatis un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Humecter un peu la pâte.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 173 kcal, lip 3 g, glu 29 g, pro 6 g



Petits pains aux mendiants

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

400 g de farine rustique

100 g de mendiants,
hachés grossièrement

1½ c. c. de sel

½ cube de levure (env. 20 g), émiettée

2½ dl de lait coupé d'eau
(moitié lait / moitié eau)

2 c. s. de miel

eau pour humecter

1. Mélanger dans un grand bol farine, mendiants, sel et levure. Ajouter le lait coupé d'eau et le miel, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatis un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Humecter un peu la pâte, entailler en croix avec un couteau.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 172 kcal, lip 3 g, glu 30 g, pro 6 g



Petits pains aux amandes

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

450 g de farine à tresse

50 g d'amandes effilées, écrasées

1½ c. c. de sel

2 c. s. de sucre

½ cube de levure (env. 20 g), émietée

50 g de beurre, en morceaux, mou

2¾ dl de lait, tiède

2 rouleaux de massepain pour

modeler blanc (d'env. 80 g),

façonnés en 12 boules

1 œuf, battu

25 g d'amandes effilées

1. Mélanger dans un grand bol la farine et tous les ingrédients, levure comprise. Ajouter le beurre et le lait, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, enfoncer 1 boule de massepain dans chacune, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Dorer la pâte à l'œuf, parsemer d'amandes.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 291 kcal, lip 11 g, glu 39 g, pro 8 g



Petits pains aux fruits

Mise en place et préparation: env. 25 min

Levage: env. 45 min

Cuisson au four: env. 20 min

Pour 12 pièces

450 g de farine bise

1 sachet de levain en poudre

1½ c. c. de sel

½ cube de levure (env. 20 g), émietée

3 dl d'eau

3 c. s. d'huile de colza

200 g de fruits secs

(p. ex. abricots, cerises),
hachés grossièrement

eau pour humecter

1. Mélanger dans un grand bol farine, levain en poudre, sel et levure. Ajouter l'eau et l'huile, mélanger, pétrir en une pâte molle et lisse. Incorporer les fruits secs en pétrissant.

2. Diviser la pâte en 12 portions, façonner des boules, déposer dans les moules, aplatir un peu. Laisser doubler de volume env. 45 min à couvert à température ambiante. Humecter un peu la pâte, entailler avec un couteau.

3. **Cuisson:** env. 20 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Retirer, laisser tiédir un peu, démouler les petits pains, laisser refroidir sur une grille.

Pièce: 201 kcal, lip 4 g, glu 35 g, pro 5 g

