



LES PAINS et la MAP

des recettes

Pain à la farine de châtaignes avec une MAP

Préparation : 10 minutes MAP Cuisson : Automatique Programmation : NORMAL

Ingrédients

Pour un pain de 700 g

Farine de blé type 55 : 200 g	Farine de châtaignes : 160 g
Lait de vache uht ou Lait cru (bouilli) : 23 cl	Beurre fondu : 12 g
Raisins blonds : 35 g	Pignons : 20 g
Romarin : 1 cuillère à café	Miel : 1/2 cuillère à café
Sel fin ??? : 1/2 cuillère à café	Levure sèche : 1sachet 1/2

Pour un pain de 900 g

Farine de blé type 55 : 260 g	Farine de châtaignes : 210 g
Lait de vache uht ou Lait cru (bouilli) : 30 cl	Beurre fondu : 15 g
Miel : 1 cuillère à café	Raisins blonds : 50 g
Pignons : 25 g	Romarin : 1/2 cuillère à soupe
Levure sèche : 2 sachets	Sel fin : ?? 1 cuillère à café

Méthode :

Mettre les ingrédients dans la machine à pain et ...laisser faire !

Démoulez le pain chaud sur une grille et laissez refroidir.

On pourra remplacer les pignons par des éclats de châtaignes. Délicieux avec une mousse de foie de canard. et bien meilleur bien sûr avec un vrai foie gras !..

Mais si vous le pouvez essayez la méthode LVC ordinaire ... Plus de temps (pas beaucoup) mais déjà meilleur avec la version "rapide" et encore meilleure avec la version "tradition"

Pain de Mie

Préparation : 10 minutes - Cuisson : Automatique Programmation : PAIN DE MIE

Ingrédients :

I - Pour un pain de 700 g

Lait de vache uht ou lait cru (bouilli) : 28 cl	Beurre fondu : 40 g
Sucre : 1/2 cuillère à café	Sel (fin ou gros) ?? 1/2 cuillère à café
Farine de blé type 55 : 385 g	Levure sèche : 1 sachet 1/2

II - Pour un pain de 900 g

Lait de vache uht ou lait cru (bouilli) : 35 c

Sucre : 1 cuillère à café

Farine de blé type 55 : 500 g

Beurre fondu : 50 g

Sel (fin ou gros) ??: 1 cuillère à café

Levure sèche : 2 sachets

Démoulez le pain chaud sur une grille et laissez refroidir.

Meilleur le lendemain, en « mouillettes » avec des œufs à la coque.

Mais si vous le pouvez essayez la méthode LVC ordinaire ... Plus de temps (pas beaucoup) mais déjà meilleur avec la version "rapide" et encore meilleure avec la version "tradition"

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) mettez toujours les éléments "mouillés" avant les farines ... et laissez faire !

NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : si on en met pas

Pour les "sans gluten" ça ne marche qu'avec une farine spéciale sans gluten mais pour avoir plus de goût dans le pain de mie ajoutez 1/2 cuillère de sucre roux

Pour les "sans gras" il y a très peu de beurre et vous pouvez le diviser par deux, voir le supprimer ou le remplacer par 50 grs de fromage frais 0% bien essoré !

Pour les "sans sucre" , je suis désolée mais quelques soient les pains ils ont tous entre 15 et 58 grs d'hydrates de carbone aux 100 grs . Toutefois les pains complets ou avec des farines non blanches ont un indice gluémique plus faible donc moins d'incidence sur votre taux d'insuline . Il n'en demeure pas moins vrai que ces recettes ne sont pas faites pour vous . Mais si vous avez choisit de manger de ces pains tenez-en compte dans votre décompte journalier pour vos menus pour un taux moyen de 45 /50 grs au 100 grs c'est plus sûr et puis ... vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A