



Petits-pains

Petits-Pains aux graines de Pavot & de Tournesol

Je fais comment ?

1. Faites tiédir le lait puis versez-le sur la farine préalablement mélangée au sel. Pétrissez, formez une boule et laissez lever pendant 1 heure.
2. Façonnez les petits pains. Puis, laissez-les à nouveau lever pendant 40 mn.
3. Préchauffez le four à 180°C. Badigeonnez les petits-pains d'un jaune d'oeuf battu avec une goutte de lait. Parsemez les graines de pavot et de tournesol par dessus. Enfourez pour environ 25 minutes.

Source : - Le 23 janvier 2007-

Cette recette extraite du blog " Le chou de Bruxelles" est d'une simplicité enfantine !

Sigrïd utilise de la farine classique et 20 g de levure fraîche qu'elle dilue dans le lait tiède.

Pour sa démonstration cliquez :

[ICI](#)

Allez y jeter un coup d'oeil, son Mc Marrakech ne vous laissera pas indifférent...même si moi évidemment, j'ai décliné la recette en version végétarienne

Ingrédients

- 400 g de farine complète (T110) avec levain + levure incorporée
 - 220 ml de lait
 - 1 C.à c. de sel
 - 3 C. à s. d'un mélange graines de pavot et de tournesol
 - 1 jaune d'oeuf
- Cuisson : 25 mn