



Petits-pains au lait

Je fais comment ?

Cette recette demande 4h de repos

1. Versez dans un saladier 100 g de farine et la levure délayée dans le lait tiède. Mélangez et laissez reposer jusqu'à ce que la pâte double de volume (environ 30 mn).
2. Mettre la boule de levain dans le bol d'un robot pétrisseur et ajoutez le reste de la farine. Pétrissez une première fois. Creusez un puits au milieu de la pâte et incorporez le sel, le sucre, la margarine et la crème. Pétrissez à nouveau. Recouvrez d'un linge et laissez reposer 2h30 dans un endroit tiède.
3. Séparez la pâte en petites boules, puis formez-les en navettes. Placez vos futurs pains au lait sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Recouvrez-les d'un linge et laissez à nouveau reposer pendant 1 heure.
4. Préchauffez le four à 210°C. Badigeonnez les pains au lait avec un peu de lait sucré et enfournez à 190°C pendant 20 mn.

Source : Aude - Le 31 janvier 2007-

Je me suis inspirée de la recette d'Ô délices [ICI](#), mais avec quelques modifications : de la farine d'épeautre, un peu plus de sucre, du lait d'amande...

J'ai utilisé de la levure de boulangerie déshydratée traditionnelle de la marque Vahiné. Sachant qu'un sachet de levure correspond à 24 g de levure fraîche, il faut pour ces pains au lait mettre juste un tout petit peu plus que la moitié. Si vous utilisez de la levure fraîche, il faut en mettre 15 g. Libre à vous de varier les plaisirs, vous pouvez les préparer nature ou comme moi ajouter quelques perles de sucre ou encore glisser une barre de chocolat à l'intérieur lors de la confection des navettes.

Ingrédients

- 300 g de farine blanche d'épeautre T70
 - 1/2 sachet de levure de boulangerie traditionnelle
 - 75 g de beurre ou de margarine végétale
 - 30 g de sucre de canne blond non raffiné
 - 125 ml de lait végétal
 - 5 cl de crème liquide végétale
 - 1 C. à c. de sel
 - Lait sucré pour badigeonner
- Préparation : 30 mn
Cuisson : 20 mn