

PETITS PAINS AU SON ET AU MIEL

Ingrédients : pour environ 36 petits pains

- 2 tasses (500 ml) d'eau bouillante
- 1 tasse (120 g) de céréales de son, de flocons ou de son naturel (*son d'avoine pour moi*)
- 1/3 tasse (80 ml) de miel (*1/4 tasse/60 ml*)
- 1/2 tasse (125 ml) d'huile (*de canola pour moi*)
- 6 tasses (840 g) de farine (on peut utiliser la moitié de blé entier / *j'ai mis en proportion 2/3 farine blanche 1/3 farine de blé entier*)
- 2 œufs battus à la fourchette
- 1 c. à soupe (11 g) de levure sèche instantanée
- 1 c. à thé (5 ml) de sel

Préparation :

1. Dans un grand bol, mélanger le son, le miel, l'eau bouillante, l'huile et le sel.
2. Laisser tiédir un peu.
3. Ajouter 3 tasses (420 g) de farine avec la levure et les œufs, mélanger.
4. Ajouter le reste de farine au fur et à mesure du pétrissage afin d'obtenir une pâte molle mais pas trop collante. Si nécessaire, on peut ajouter un peu plus de farine au besoin.
5. Pétrir environ 8 minutes jusqu'à consistance lisse et élastique.
6. Placer dans un grand bol graissé, en retournant une fois pour graisser toute la pâte (*huile pour moi*).
7. Couvrir d'un linge et mettre au four avec la lumière du four allumée, pendant environ 40 minutes ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
8. Dégazer la pâte et façonner des petits pains (environ 3 douzaines).
9. Les laisser lever sur une plaque à biscuits chemisée pendant 30 à 40 minutes.
10. Cuire au four à 375 °F (190 °C) pendant environ 15 à 18 minutes.

Source: Mennonite girls can cook

<http://www.mennonitegirlscancook.ca/2010/01/honey-bran-buns.html>

« La fille de l'anse aux coques » Maripel, le mardi 15 février 2022

<https://lafilledelanseauxcoques.blogspot.com/2022/02/petits-pains-au-son-et-au-miel.html>