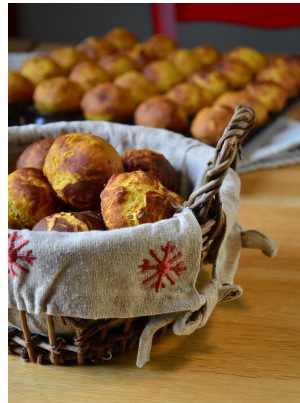




Cantal

verob03



Ingrédients (pour une quarantaine de petits pains)

Pour la pâte :

300g de farine complète

200g de farine blanche

10cl d'eau

15 cl de lait tiède

200g de courge butternut

30g de beurre mou

1 sachet de levure sèche de boulanger

1 cc de sel

une douzaine de cerneaux de noix

Pour le bain :

1/2l d'eau

2 cc de sel

40g de bicarbonate

Pour la finition :

Du cantal vieux

1 jaune d'oeuf





Couper la courge butternut en 2, ôter les graines et cuire 10mn à la cocotte minute à partir du sifflement. Une fois la courge cuite, récupérer la pulpe à l'aide d'une cuillère. Réserver.

Concasser les noix.

Préparer la pâte.

Dans un saladier mettre la farine, faire un puits et ajouter l'eau, le lait tiède, la levure et le sel. Pétrir. Ajouter le beurre et 150g de pulpe de courge et continuer à pétrir.

Ajouter les noix concassées et pétrir à nouveau quelques instants pour bien intégrer les noix.

Réserver la pâte dans un saladier, couvrir d'un torchon et laisser lever pendant 1h dans un endroit chaud, hors des courants d'air.

Couper le Cantal en dés.



Verser la pâte sur le plan de travail et l'aplatir pour évacuer l'air.

Façonner des boules de 20g. Ne pas hésiter à peser chaque morceau pour un résultat uniforme. Aplatir la pâte, disposer un morceau de Cantal au milieu puis rabattre la pâte pour former une boule. Avec les doigts pincer la pâte pour obtenir une boule complètement fermée. Rouler entre vos deux mains pour lui donner une forme bien ronde.

Préchauffer le four à 200°C.

Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le sel et le bicarbonate.

Sur feu moyen, passer les boules de pâte dans le bain et les récupérer rapidement à l'aide d'une écumoire. Elles ne doivent faire qu'un aller-retour dans le liquide.

Placer les mauricettes sur une plaque couverte de papier sulfurisé.

Battre un jaune d'oeuf avec une goutte d'eau et avec un pinceau passer le jaune sur toute les mauricettes et parsemer de graines de votre choix. Enfourner et cuire 12mn.

Manger tiède.

Pour dénicher les dernières idées et rencontrer les passionnés, rendez vous sur zodiosphere.fr