



Petits pains pommes et pacanes caramélisées à l'érable

Recette sans gluten, sans produits laitiers (sans caséine),
hypotoxique et végétalien.

Par : Cuisine L'Angélique

RENDEMENT : 12 PETITS PAINS

PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE LEVÉE TOTAL : 1 H 15

CUISSON : 20 MINUTES

INGRÉDIENTS

Petits pains

- 30 ml (2 c. à soupe) de chia
- 385 g (2 3/4 tasses) de farine tout usage *La Merveilleuse*
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de sel
- 385 g (1 2/3 tasse) d'eau à 45 °C (113 °F)
- 1 oeuf large (omettre l'oeuf pour la version végétalienne)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive douce
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- Huile (pour huiler un moule de 12 muffins)

Garniture pommes et pacanes

- 80 g (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes, hachées
- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 3,5 ml (3/4 c. à thé) de cannelle moulue
- 1 ml (1/4 c. à thé) de muscade moulue

PRÉPARATION

1. Moudre finement le chia dans un moulin à café.
2. Dans un grand bol, mélanger ensemble le chia moulu, la farine, la levure et le sel. Ajouter ensuite l'eau, l'oeuf, l'huile et le sirop d'érable.
3. Brasser le mélange, soit au batteur électrique ou au mélangeur sur socle muni d'un batteur plat, à vitesse moyenne, environ 2 minutes.
4. Recouvrir le bol d'un linge humide et laisser reposer 45 minutes à la température de la pièce.
5. Pendant ce temps, préparer la garniture pommes et pacanes comme suit : cuire tous les ingrédients dans un poêlon et remuer continuellement, jusqu'à ce que le sirop d'érable caramélise. Retirer du feu et laisser tiédir à



*Ces petits pains feront des heureux autant pour le petit-déjeuner,
en collation ou encore servis lors d'un brunch*

la température de la pièce.

6. Après le temps de repos, bien brasser la pâte à l'aide d'une cuiller de bois. Ajouter la garniture et bien mélanger le tout.
7. Huiler les moules à muffins. À l'aide d'une cuiller à crème glacée que vous trempez dans l'eau, déposer la pâte dans les moules à muffins. (Le but de tremper la cuiller dans l'eau est d'aider à ce que la pâte glisse bien pour la verser dans les moules).
8. Mettre les petits pains au four sur la grille centrale avec la lumière allumée et laisser lever pendant 20 à 30 minutes. La pâte sera prête à cuire lorsqu'une légère pression du doigt laissera une empreinte (elle ne rebondit plus au toucher).
9. Sans retirer les petits pains, allumer le four à 180 °C (350 °F).
10. Cuire pendant environ 50 à 55 minutes ou jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.
11. Les démouler dès la sortie du four et les laisser refroidir sur une grille. Si désiré, badigeonner la croûte dès la sortie du four de ghee (beurre clarifié) ou de margarine végétale.