



Miche de pain à l'autocuiseur

PORTIONS

1 pain (10 tranches)

TEMPS DE PRÉPARATION

20 minutes

REPOS

30 minutes

TEMPS DE CUISSON

3 heures 30 minutes à l'autocuiseur et 45 minutes au four

Information nutritionnelle

Par portion (1 tranche): calories 171; protéines 6 g; M.G. 1 g; glucides 34 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 8 mg; sodium 355 mg

Simple, délicieuse et prête en une fraction de temps, cette recette de miche de pain à l'autocuiseur vous tiendra éloigné de la boulangerie, c'est garanti !

Ingrédients

- 875 ml (3 1/2 tasses) de farine
- 7,5 ml (1/2 c. à soupe) de sel
- 5 ml (1 c. à thé) de levure instantanée à levée rapide
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre
- 375 ml (1 1/2 tasse) d'eau tiède

Étapes

- 1 Avant de commencer la recette, s'assurer que la soupape à flotteur de l'autocuiseur est bien dégagée et que rien ne bloque l'ouverture. S'assurer également que la poignée d'évacuation de la vapeur est à la position « Sealing ».
- 2 Tapisser le fond et les parois du contenant de l'autocuiseur de papier parchemin. Vaporiser le papier parchemin d'huile en aérosol.
- 3 Dans un grand bol, mélanger la farine avec le sel, la levure et le sucre.
- 4 Ajouter graduellement l'eau dans le bol en remuant jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 5 Déposer la pâte dans le contenant de l'autocuiseur.
- 6 Fermer l'autocuiseur.
- 7 Sélectionner le mode « Yogourt » à « Normal » pour 3 heures.
- 8 Déposer la pâte sur une surface légèrement farinée. Pétrir la pâte quelques minutes. Remettre la pâte dans le contenant de l'autocuiseur.
- 9 Fermer l'autocuiseur.
- 10 Sélectionner le mode « Yogourt » à « Normal » pour 30 minutes.
- 11 Préchauffer le four à 230 °C (450 °F).
- 12 Retirer le contenant de l'autocuiseur. Couvrir le contenant d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire le pain au four 30 minutes.
- 13 Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson au four de 15 à 18 minutes, jusqu'à ce que le pain soit doré.
- 14 Retirer du four. Retirer le pain du contenant et laisser tiédir sur une grille 30 minutes.

