

Cuisinez!

Petits pains maison au fromage

Ingrédients

Ingrédients principaux

500 ml (2 tasses) de farine Brodie
250 ml (1 tasse) de yogourt nature

250 ml (1 tasse) de fromage emmenthal râpé
7,5 ml (½ c. à soupe) de fines herbes séchées (mélange à l'italienne ou de Provence)
7,5 ml (½ c. à soupe) d'huile d'olive

Préparation

Étapes principales

Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Placer la grille au centre du four.

Fariner légèrement une plaque de cuisson allant au four.

Dans un grand bol, mélanger la farine, le yogourt nature, le fromage et les fines herbes.

Mélanger d'abord à la fourchette et pétrir ensuite avec les mains pendant 5 minutes en intégrant toute la farine.

Former une grosse boule, puis diviser la pâte en 4 parts égales.

Former une boule avec chaque part et au couteau, tailler une croix d'environ 1 cm (3/8 po) sur les boules de pâte. Badigeonner d'huile.

Placer les boules de pâtes sur la plaque de cuisson.

Cuire au four de 30 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le dessus des pains soit doré.

Laisser tiédir avant de servir avec la fondue à la courge (REF:: voir recette).



Se conserve 1 semaine au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

NOTE



NOTE

La farine Brodie est une farine dite « préparée ». Chaque tasse (250 ml) contient 7 ml (1 ½ c. à thé) de poudre à pâte et 1 ml (¼ c. à thé) de sel. Il n'est donc pas nécessaire d'ajouter de la poudre à pâte ou du sel dans votre recette lorsque vous utilisez cette farine. La farine Brodie permet de cuisiner des produits de boulangerie ou des pâtisseries rapidement, mais surtout très simplement!

Valeur nutritionnelle

Recette principale

Calories

364

Protéines

17 g

Lipides

12 g

Glucides

47 g

Fibres

2 g

Sodium

752 mg