



Donne: 8 tranches
Préparation: 10 min
Cuisson: 20 min

2 tasses de farine tout usage (250 grammes)

1 cuillère à café de sel

1/2 cuillère à café de bicarbonate de soude

1 cuillère à café d'huile d'olive

1 1/4 tasse (environ 270 grammes) de yogourt de lait entier (vous pouvez utiliser du lait avec 1 1/4 cuillère à soupe de vinaigre, ou utiliser du lait sûr)

Eau, pour couvrir

Mettre un panier à vapeur ou une grille au fond du instant pot. Huiler un récipient haut, long et étroit, résistant à la chaleur. Pour le récipient, vous pouvez utiliser une boîte à thé en acier inoxydable, une cannette de café, un pot de céramique décoratif, une tasse à mesurer en verre résistant à la chaleur, un moule à pudding. Dans un bol à mélanger de taille moyenne, verser la farine, le sel et le bicarbonate de soude; À l'aide d'une fourchette, mélanger les ingrédients secs. Ajouter le yaourt.

Mélanger légèrement, puis pétrir légèrement jusqu'à ce que les ingrédients de la pâte soient bien incorporés. Incorporer les flocons qui restent en pétrissant 1 minute. Rassembler le mélange pour vérifier si la pâte va tenir, en formant une boule un peu collante. Si la pâte ne reste pas en boule, saupoudrer d'un peu d'eau et pétrir légèrement pendant environ une minute pour bien mélanger le tout. Former la pâte en boule et ensuite la mettre dans le récipient graissé. Ajouter un filet d'huile d'olive sur le dessus de la pâte pour éviter de coller au papier d'aluminium.

Couvrir le récipient avec du papier d'aluminium. Pour vous assurer qu'il y a suffisamment d'espace pour que la pâte se dilate, plier le centre de la feuille. Attacher la feuille au récipient avec une ficelle pour s'assurer qu'elle est bien fermée. Placer le récipient sur la grille dans l'ip. Remplissez le pot avec suffisamment d'eau chaude jusqu'à 1/2 de la hauteur du récipient. Fermer puis verrouiller le couvercle du récipient. Cuire à **MANUAL/PRESSURE COOK HIGH 20 à 25 m.** Lorsque la minuterie sonne débrancher l'appareil. laisser la pression se relâcher naturellement pendant environ 20-30 minutes ou jusqu'à ce que la vanne à flotteur s'abaisse. S'il reste de la pression, dépressuriser rapidement. Sortir délicatement le récipient. Retirer la ficelle et la feuille d'aluminium. Insérer un cure-dent dans le pain pour en vérifier le degré de cuisson. Le pain est cuit lorsque le cure-dent sort propre. Démouler le pain, le placer sur une grille, laisser reposer environ 10 minutes, puis trancher.



Remarques : Vous pouvez remplacer 1/2 de la farine tout-usage par de la farine de blé entier. Vérifier la consistance et ajouter 1-2 cuillères de yaourt dans le mélange. Vous pouvez ajouter 1/4 tasse de graines de tournesol ou 2 cuillères à soupe d'anis dans le mélange de pâte. Pour une

version sans gluten, vous pouvez utiliser un mélange de farine tout usage sans gluten et augmenter la quantité de bicarbonate de soude à 3/4 de cuillerée à thé. La préparation, la consistance, le temps de cuisson et tout le reste sont les mêmes. Pour le contenant, assurez-vous que l'ouverture est aussi large que le corps. Toujours couvrir avec du papier d'aluminium, même si le récipient a un couvercle. Vous pouvez même utiliser des contenants rectangulaires ou carrés.

Traduit de : VEGETARIAN INSTANT POT COOKBOOK: OVER 250 PERFECT VEGETARIAN MEALS MADE QUICK AND EASY IN YOUR INSTANT POT (instant pot cooking, instant pot recipe book, vegetarian, vegan, low carb, low fat, lunch) [Kindle](#)

Photo : bread instant pot.