



MUFFIN ANGLAIS (PETIT PAIN)

Petit pain moelleux, idéal pour le petit déjeuner.

 15 minutes

 20 minutes

 2 portions

INGRÉDIENTS

- 100 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 100 grammes de fromage blanc **ou** 100 grammes de yaourt grec 0%
- 5 grammes de levure alimentaire
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme) [6 g]
- Poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mélanger la farine avec la levure, le sel et le poivre.
- 2° Ajouter le fromage blanc et l'incorporer à la pâte.
- 3° Déposer la boule formée sur un plan de travail fariné, fariner également vos mains et couper la boule en deux portions équivalentes à l'aide d'une spatule. Bouler la pâte sans trop la travailler, appuyer bien dessus pour avoir la forme d'un muffin [normalement relativement plat], régulier et rond. Le déposer sur un carré de papier cuisson.
- 4° Chauffer une poêle à couvert, sans matière grasse, à feu très doux. Lorsqu'elle est bien chaude, y placer les muffins avec le papier cuisson, déposez un couvercle dessus [ça fait comme une cuisson vapeur] et cuire 5 minutes par face, ils vont gonfler. Faites attention de ne pas vous brûler en les retournant délicatement.
- 5° Les petits pains peuvent être congelés. Vous pouvez aussi les conserver dans un drap pour garder le moelleux.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (108 g)	% AR
ÉNERGIE	198 kcal	213 kcal	11 %
PROTÉINES	11 g	12 g	24 %
GLUCIDES	35 g	37 g	14 %
SUCRES	3 g	3 g	3 %
LIPIDES	1 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	3 g	12 %
SODIUM	1007 mg	1085 mg	45 %