nutrium

Justine
Diététicien · 629505150

BRIOCHE AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

20 minutes
2 heures
4 portions

INGRÉDIENTS

- 60 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 190 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 unité grande (L) d'oeuf, cru (68 g)
- 60 grammes de beurre à 82% MG, doux
- 20 grammes de sucre blanc
- 8 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 60 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 25 grammes d'eau du robinet
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)

MODE DE PRÉPARATION

1° Délayez la levure fraîche dans 25 ml d'eau tiède (idéalement 37°C).
2° 2. Chauffez le lait et le beurre jusqu'à ce que le beurre soit totalement fondu.
3° 3. Tamisez la farine avec le sucre et le sel. Creusez un puits, versez-y la levure dissoute, le mélange de lait et de beurre ainsi que l'oeuf.
4° 4. Mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et pétrissez en la repliant plusieurs fois sur elle-même.
5° 5. Laissez lever jusqu'à ce que la pâte double de volume, à couvert dans un endroit tiède.
6° 6. Travaillez à nouveau la pâte, incorporez les pépites de chocolat.
7° 7. Déposez la pâte dans un moule, couvrez et laissez à nouveau lever 1 heure dans un endroit tiède.
8° 8. Préchauffez le four à 210°C et cuisez la brioche 30 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (121 g)	% AR
ÉNERGIE	326 kcal	394 kcal	20 %
PROTÉINES	10 g	12 g	24 %
GLUCIDES	35 g	42 g	16 %
SUCRES	8 g	9 g	10 %
LIPIDES	18 g	22 g	31 %
ACIDES GRAS SATURÉS	11 g	13 g	66 %
FIBRES ALIMENTAIRES	3 g	4 g	16 %
SODIUM	113 mg	137 mg	6 %