Justine
Diététicien · 629505150

BRIOCHES AUX PÉPITES DE CHOCOLAT

8 portions

INGRÉDIENTS

- 1 bol de 15cm de diamètre de lait demi-écrémé, UHT (450 g)
- 7 grammes de levure chimique ou Poudre à lever
- 290 grammes de farine de blé tendre ou froment T45 (pour pâtisserie)
- 5 grammes de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 unité moyenne (M) d'oeuf, cru (58 g)
- 60 grammes de sirop d'agave (Copie)
- 50 grammes d'huile végétale (aliment moyen)
- 100 grammes de chocolat noir à 70% cacao minimum, extra, dégustation, tablette
- 20 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Chauffer légèrement le lait et y delayer la levure.
2° Dans un autre récipient, déposer la farine, le sel, le sirop d'agave, la crème et l'oeuf.
3° Ajouter ensuite le mélange levure et lait (qui aura gonflé) ainsi que l'huile et pétrir pendant 15 minutes.
4° Former une boule et laisser gonfler la pâte en couvrant pendant 1h30. La pâte doit doubler de volume.
5° Dégazer et repétrir en ajoutant les pépites de chocolat. Former des petites boules régulières.
6° Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque de four. Laisser repousser 45 minutes toujours en couvrant.
7° Préchauffer le four à 180°C, badigeonner avec du jaune d'oeuf. Enfourner 15 à 20 minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (129 g)	% AR
ÉNERGIE	250 kcal	323 kcal	16 %
PROTÉINES	6 g	8 g	15 %
GLUCIDES	31 g	40 g	15 %
SUCRES	8 g	10 g	12 %
LIPIDES	11 g	14 g	20 %
ACIDES GRAS SATURÉS	4 g	6 g	28 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	3 g	10 %
SODIUM	320 mg	413 mg	17 %