

PAIN EXPRESS AU FROMAGE BLANC

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 3 pots moyens de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ (300 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)

MODE DE PRÉPARATION

¹⁰ Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Versez tous les ingrédients dans le saladier. Mélangez à l'aide de la cuillère en bois, puis avec vos mains. Si la pâte colle trop, ajoutez un peu de farine. Formez une boule de pâte. Fractionnez-la en 4 pâtons. Donnez à chaque pâton une forme de petit pain rond. Déposez les pains au fur et à mesure sur une plaque de four tapissée de papier sulfurisé en les espaçant bien. Enfournez et faites cuire pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce que les petits pains soient bien dorés.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (104 g)	% AR
ÉNERGIE	229 kcal	237 kcal	12 %
PROTÉINES	10 g	11 g	21 %
GLUCIDES	36 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	5 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	3 g	3 g	13 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	2 g	7 %
SODIUM	425 mg	441 mg	18 %