

PAIN POLAIRE

 6 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de farine de blé tendre ou froment T65
- 15 grammes de levure de boulanger, déshydratée
- 50 grammes de crème de lait, 15 à 20% MG, légère, semi-épaisse, UHT

MODE DE PRÉPARATION

1° Dans un saladier, mélangez la farine, le sucre en poudre et le sel. Creusez un puits et versez-y 12,5 cl d'eau tiède et la levure émiettée. Pétrissez l'ensemble puis ajoutez la crème fraîche. Pétrissez. Filmez le bol et laissez lever la pâte pendant 1 h 30. Versez ensuite la pâte sur le plan de travail fariné et dégazez-la. Prélevez 6 pâtons et formez 6 disques plats. Piquez les disques avec une fourchette. Faites de nouveau lever la pâte pendant 30 min. Faites chauffer à sec une poêle antiadhésive et faites-y dorer les pains, à feu doux, des 2 côtés pendant quelques minutes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (53 g)	% AR
ÉNERGIE	305 kcal	160 kcal	8 %
PROTÉINES	14 g	8 g	15 %
GLUCIDES	55 g	29 g	11 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	4 g	2 g	3 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	1 g	5 %
FIBRES ALIMENTAIRES	4 g	2 g	9 %
SODIUM	26 mg	13 mg	1 %