

## Muffins anglais à la farine d'épeautre



Pour aujourd'hui je vous propose de délicieux muffins anglais réalisé avec de la farine d'épeautre ! Moelleux, légèrement parfumé, ces muffins anglais sont vraiment délicieux toastés avec du beurre....vous sentez la bonne odeur du pain grillé avec du beurre dessus en train de fondre ? ;)

### **Pour 8 à 10 muffins anglais**

#### **Ingrédients:**

300g de farine d'épeautre

20g de levure de boulanger fraîche

2c. à soupe d'eau tiède

30g de beurre demi-sel

20cl de lait

2c. à café de sucre roux

1/2c. à café de sel

#### **Préparation:**

Dans un bol, diluez la levure émiettez dans l'eau et 1c. à soupe de farine prélevée dans la quantité initiale. Laissez reposer environ 10min.

Dans le bol d'un robot, mélangez la farine avec le sel et le sucre roux.

Dans une casserole faites chauffer le lait avec le beurre jusqu'à ce que ce dernier soit fondu. Laissez tiédir.

Faites un puits dans la farine et versez le mélange précédent ainsi que la levure diluée. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne homogène.

Déposez la pâte dans un saladier et couvrez ce dernier d'un film alimentaire. Laissez reposer la pâte dans un endroit tiède pendant 2H. Elle doit doubler de volume.

Sur un plan de travail fariné, dégazez la pâte. Formez une boule, couvrez-la d'un linge et laissez de nouveau reposer 30min.

Étalez la pâte sur une épaisseur d'environ 1cm. Découpez-y des disques à l'aide d'un emporte-pièce ou d'un verre.

Déposez les disques au fur et à mesure sur plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez la plaque d'un linge propre et laissez reposer, à température ambiante, pendant environ 30min. Les muffins doivent gonfler.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Faites chauffer une poêle antiadhésive à sec et faites-y dorer les muffins, à feu doux, des deux côtés, pendant quelques minutes. Déposez-les au fur et à mesure sur la plaque de cuisson et enfournez pour 15-20min pour cuire l'intérieur des muffins.