

Pains au lait Vegan



Pour les petits déjeuners automnales-hivernales rien de tel que de bons petits pains au lait et pour aujourd'hui je vous propose la recette des pains au lait Vegan ! Simples, moelleux, gourmands, ces pains au lait ont énormément plus !

Pour environ 8 pains au lait

Ingrédients:

500g de farine

1c. à café de sel

60g de sucre roux

200ml de lait d'épeautre + 2c. à soupe pour dorer

15g de levure de boulanger fraîche

2c. à soupe de fleur d'oranger

90ml d'huile d'olive

2 petites c. à soupe de beurre de cacahuètes

Sucre perlé

1c. à soupe de sirop d'agave

Préparation:

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

Dans un verre doseur, délayez la levure émietlée avec le lait tiédi et laissez reposer 5min.

Versez sur la farine avec la fleur d'oranger, le beurre de cacahuètes et l'huile d'olive. Pétrissez environ 10min, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène, souple et lisse.

Déposez la pâte dans un saladier, couvrez d'un film alimentaire et laissez reposer 1H.

Divisez la pâte en 8 morceaux puis formez des navettes. Placez les pâtons au fur et à mesure sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge et laissez de nouveau reposer 1H30.

Préchauffez le four à 200°C (th.6-7).

Incisez le dessus des pains à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un couteau. Mélangez les 2c. à soupe de lait avec le sirop d'agave et badigeonnez-en les navettes. Saupoudrez de sucre perlé.

Enfournez les pains pour 10 à 15min.