



Cuisine et
dépendances

Kansas sunflower bread (pain au tournesol du Kansas)



Cette recette est extraite du livre : [Les Etats Unis d'Amérique, une découverte culinaire](#). Ce pavé de plus de 500 pages est, au-delà d'un ouvrage de cuisine, un portrait historique d'une large diversité culturelle : il est divisé en 13 sections correspondant aux différentes régions géographiques et leurs richesses culinaires. Des homards dans le Maine au maïs grillé du Middle-West, en passant par la fête du luau à Hawaii, on est plongé dans la culture culinaire nord-américaine, que je ne pensais pas si riche. Cela donne envie d'y aller !

Ingrédients (pour deux miches de pain) :

- 2 tasses d'eau
- 2 tasses 3/4 de farine T 55
- 2 tasses de farine T 150
- 1 tasse de flocons d'avoine
- 1 cuil à soupe de sucre
- 1 sachet de levure de boulanger
- 1/3 tasse de lait en poudre
- 1/4 tasse de beurre fondu
- 1/4 tasse de miel liquide
- 2 cuil à café de sel
- 1 tasse de graines de tournesol, décortiquées

Préparation :

Dans la cuve de machine à pain, verser l'eau, le sucre, le lait en poudre, le beurre, le miel et le sel. Verser ensuite les flocons d'avoine et les farines, sans mélanger. Creuser un trou dans la farine et y mettre la levure. Mettre en route la machine à pain programme pétrissage et levée sans cuisson. Au bip, ajouter les graines de tournesol.

Mettre le four à préchauffer th. 6 (180°C).

Lorsque la pâte est levée (elle double de volume), la pétrir un instant et la diviser en deux pâtons. Mettre les pâtons dans des moules rectangulaires. Laisser lever une quinzaine de minutes.

Enfourner et laisser cuire 35 à 40 min dans le four à air pulsé.

Démouler après la cuisson et laisser refroidir sur une grille.

Le 24 Août 2009 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2009/08/24/index.html>