

PETITS PAINS À LA CAROTTE ET GRAINES DE CAROTTE SAUVAGE



Ingrédients pour 6 petits pains

Ingrédient	Quantité
Carotte râpée	80 gr (1 carotte)
Farine d'avoine	100 gr
Farine de blé T80	150 gr
poudre à lever	2 c. à c.
sel marin	1 c. à c.
Purée d'amande	1 c. à s.
Jus de carotte	150 ml
Graines de carotte sauvage	3 c. à s.

Préparation

1. Dans un saladier, mélanger la carotte râpée, les farines, la poudre à lever, le sel et 2/3 des graines de carotte sauvage concassées (conserver 1/3 pour la garniture par-dessus). Incorporer la purée d'amande et mélanger à la fourchette.

2. Verser le jus de carotte et continuer à mélanger à la fourchette jusqu'à ce que la pâte se décolle de la paroi du saladier.

3. Fariner légèrement, puis pétrir à la main pour obtenir une boule homogène.

4. Séparer en 6 portions, former des boules et les aplatir très légèrement du plat de la main. Ajouter 1/3 de graines de carottes sauvages restantes par-dessus.

5. Cuire à la vapeur pendant 30 minutes ou au four à 180° (th. 6) pendant 20 minutes.

6. Laisser reposer pendant 15 minutes dans le cuit-vapeur encore fermé ou dans le four entrouvert.
