

Petits pains aux carottes et graines de chia



Ces légers petits pains aux carottes râpées et graines de chia sont un véritable succès au petit déjeuner. Tout juste sortis du four, ils répandent un merveilleux parfum dans toute la maison.

N'importe qui peut se procurer du pain chez le boulanger. Nous vous montrons aujourd'hui comment vous pouvez gâter vos invités du brunch avec du pain fait maison. Ces petits pains sont si faciles à préparer que même les enfants peuvent aider. En plus des graines de chia, nous mettons des carottes râpées dans la pâte, un légume toujours apprécié. Les petits pains deviennent ainsi super-juteux!

Considérées comme un superaliment, les graines de chia au goût neutre peuvent être utilisées pour les pâtisseries sucrées ou pour les pâtisseries épicées. Ici, non seulement la pâte contient ces minuscules boules noires

[enerBio](#), mais

aussi l'extérieur des petits pains, ce qui les rend croustillants.

- 2½ cc de levure sèche
- 220 ml d'eau tiède
- 1 cs de miel
- 500 g de farine bise
- 100 g de yogourt nature
- 1 cs d'huile d'olive
- 2½ cc de sel
- 2 cc de graines de chia
- 3 cs de carottes, finement râpées
- Un peu d'huile pour la jatte
- Un peu d'eau tiède pour mouiller la pâte
- Graines de chia (environ 60 g)

1. Dissolvez la levure dans l'eau tiède et le miel dans le bol du robot de cuisine.
2. Ajoutez la farine et le yogourt et pétrissez pendant 2 minutes avec le crochet à pâte. Ajoutez ensuite les ingrédients restants.
3. Pétrissez la pâte de nouveau pendant environ 4 minutes jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Retirez la pâte du bol et pétrissez-la à la main pendant 2 minutes en étirant bien la pâte.
4. Mettez la pâte dans une jatte huilée, recouvrez-la d'un film alimentaire, puis laissez-la lever dans un endroit chaud pendant une 1 heure.
5. Formez une saucisse allongée avec la pâte et divisez-la en 10 morceaux égaux; formez des boules.
6. Mouillez le dessus de la pâte dans un bol d'eau tiède, puis saupoudrez-la de graines de chia.

7. Laissez reposer les petits pains pendant 20 minutes sur une plaque chemisée de papier sulfurisé. Pendant ce temps, préchauffez le four à 220 degrés, chaleur inférieure et supérieure.
8. Cuisez les petits pains au chia pendant 20 minutes, puis laissez-les refroidir complètement.

Temps de préparation: environ 2 heures 15 minutes (y compris temps de repos)

La recette fonctionne bien sûr aussi sans robot de cuisine. Ceux qui travaillent à la main devraient simplement prévoir un peu plus de temps pour la préparation.