

Pain hérisson végétane à l'ail et aux fines herbes



Se régaler, sans produit animal! La troisième semaine du Veganuary de Denner démarre avec un délicieux pain hérisson à l'ail et aux fines herbes.

Aujourd'hui, les choses deviennent presque techniques, car pour la pâte à pain, on utilise un levain fait maison. Encore jamais entendu? C'est probablement le cas de la plupart des pâtisseries amateurs. Pour le fabriquer, il faut mélanger de la farine et de l'eau ou du lait dans une proportion d'environ 5:1 et porter à ébullition en remuant. La farine absorbe le liquide, ce qui rend la pâte bien humide. La croûte du pain devient ainsi croustillante et la mie reste moelleuse, ce qui prolonge sa durée de conservation.

Les meilleures conditions sont donc réunies pour notre pain hérisson végétane, affiné avec du beurre à l'ail et aux fines herbes fait maison. Le pain hérisson accompagne à merveille une soupe crémeuse, comme notre soupe végétane de panais et noix de coco de la semaine dernière.

Astuce: la recette fonctionne aussi sans robot de cuisine. Il suffit de pétrir la pâte deux fois plus longtemps que le temps indiqué.

Masse de farine cuite

- 25 g de farine fleur
- 140 ml de lait de soja

Pâte

- 370 g de farine fleur
- 1 paquet de levure sèche (7 g)
- 20 g de sucre
- 1 cc de sel
- 120 à 140 ml de lait de soja froid
- 30 g de beurre végétane à température ambiante

Beurre à l'ail et aux fines herbes

- 110 g de beurre végétane à température ambiante
- 6 gousses d'ail, pressées
- 1 cc de flocons de levure
- ½ cc de sel

- 25 g de persil frisé, enlever les tiges épaisses, hacher finement le reste
- 10 g de ciboulette, coupée en rondelles

De plus

- 1 moule à cake d'environ 30 x 11 cm
- Un peu d'huile neutre pour le moule
- Un peu de lait de soja pour badigeonner

Levain

1. Versez la farine fleur dans une casserole, puis ajoutez petit à petit le lait de soja en remuant. Cuisez la masse à feu moyen sans cesser de remuer jusqu'à l'obtention d'une masse homogène, ressemblant à du pouding. Réservez.

Pâte

1. Mélangez la farine, la levure sèche, le sucre et le sel dans le bol du robot ménager.
2. Ajoutez 120 ml de lait de soja froid au levain, remuez un peu pour qu'il refroidisse, puis ajoutez le levain à la farine dans le robot ménager.
3. Pour terminer, ajoutez le beurre végétal et pétrissez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Si nécessaire, ajoutez un peu de lait de soja. La bonne consistance est atteinte lorsque la pâte est légèrement collante, mais qu'elle se détache du bord du bol.
4. Pétrissez la pâte pendant 5 minutes. Versez la pâte dans une jatte huilée et laissez-la reposer au four à 35 degrés, chaleur inférieure et supérieure, pendant environ une heure ou jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

Beurre à l'ail et aux fines herbes

1. Mélangez le beurre végétal avec l'ail, les flocons de levure et le sel. Incorporez ensuite les fines herbes hachées.

Pain hérisson

1. Badigeonnez d'huile le moule et chemisez-le de papier sulfurisé pour pouvoir retirer facilement le pain.
2. Pétrissez encore brièvement la pâte, puis divisez-la en 12 boulettes de même poids.
3. Abaissez-les en cercles d'environ 11 cm de diamètre et badigeonnez-les de beurre à l'ail et aux fines herbes.
4. Repliez les cercles comme des tacos et placez-les dans le moule préparé, côté ouvert vers le haut.
5. Couvrez le moule et laissez lever la pâte une nouvelle fois pendant 45 minutes à la même température (35 degrés).
6. Préchauffez le four à 180 degrés, chaleur inférieure et supérieure, badigeonnez le pain avec du lait de soja.
7. Cuisez le pain hérisson au milieu du four pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que sa surface soit dorée. Laissez refroidir un peu le pain avant de le couper ou de le rompre.

Temps de préparation: environ 1 heure (refroidissement exclu)

Bio Toros Tinto Tempranillo



Robe rubis vif. Nez intense de baies rouges, de prunes et d'herbes méditerranéennes. En bouche moelleux, rond et moyennement corsé. Finale persistante.

Voir dans le weinshop