

Pain de marron

Ingrédients

Pour 2 pains

beurre pour la plaque

100 g de farine de châtaigne

400 g de farine blanche ou bise

2 cc de sel

20 g de levure émiettée

3 dl environ de babeurre

100 g de marrons surgelés, dégelés, taillés en petits dés

50 g de pruneaux dénoyautés taillés en petits dés

2-3 cs de babeurre



Préparation

Préparation: 25 minutes

Cuisson: 30 minutes

Levage: 1 heure

Prêt en 1 heure, 55 minutes

1. Mélanger les farines et le sel, puis former un puits. Délayer la levure dans un peu de babeurre et l'ajouter avec le babeurre restant. Pétrir jusqu'à consistance souple et homogène. Incorporer tout en pétrissant les marrons et les pruneaux. Laisser doubler de volume à couvert et à température ambiante.
2. Partager la pâte en deux, pétrir brièvement et façonner deux pains oblongs entre les mains légèrement farinées. Déposer sur la plaque beurrée. Badigeonner de babeurre.
3. Cuire durant 30-40 minutes au milieu du four préchauffé à 200 °C.

La farine de châtaigne est en vente dans les rayons de produits diététiques des drogueries, les magasins de produits diététiques et les boutiques de spécialités italiennes. Elle peut être remplacée par de la farine de maïs.

Valeurs nutritionnelles

100 grammes contiennent: 273 kcal; protéines: 9 g; lipides: 1 g; glucides: 55 g.