

MANGER SAINEMENT EN SE FAISANT PLAISIR SANS PASSER 3 HEURES EN CUISINE ?

C'est possible !

Muffin anglais



Nombre de personnes : 18 | Temps de préparation : - |
Temps de cuisson : -

Ingrédients

30 cl de lait végétal tiède
80 g de margarine à température ambiante ou d'huile
500 g de farine T65
15 g de levure sèche de boulanger
1 cuil. à café rase de sel
2 cuil. à café de sucre
Semoule de blé ou de maïs



Préparation

Étape 1

Verser la levure dans le lait tiède avec le sucre et mélanger doucement.
Laisser la levure s'activer.

Étape 2

Dans un cul de poule, ou dans le bol d'un robot pétrin, mélanger la farine avec le sel.

Étape 3

Tout en pétrissant, ajouter le lait et levure petit à petit pour qu'ils se mélangent bien à la farine, puis la margarine.
Pétrir 5 minutes La pâte est légèrement collante mais homogène.
Au besoin, ajouter un tout petit peu de farine.
La rabattre ensuite pour former une boule et couvrir d'un torchon.
Laisser gonfler une heure, elle doit doubler de volume .

Étape 4

Sur un plan de travail, répartir la semoule fine* et déposer la pâte.
La recouvrir également de semoule en saupoudrant et étaler au rouleau à pâtisserie sur un centimètre d'épaisseur environ .

Étape 5

À l'aide d'un large verre, ou d'un emporte pièce de 7 /8 centimètres, découper des ronds.
Regrouper les chutes et les étaler à nouveaux .

Étape 6

Poser les disques sur des plaques allant au four, et les laisser gonfler encore une heure.
Préchauffer le four à 180° (degrés et les cuire 10-12 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Laisser refroidir sur une grille.