

PETITS PAINS AUX RAISINS 180 calories

Préparation: 20 mn

Cuisson: 20 mn

Repos: 35 mn

Pour 9 pains:

250 g de farine +1 cs pour le plan de travail

1/2 cc de sel

1 sachet de levure chimique

25 g de sucre en poudre

30 g de beurre fondu +1 cs pour le moule

10 cl de lait

1 oeuf

25 g cassonade

1/2 cc de cannelle en poudre

75 g de raisins secs

1. Dans une jatte, mélangez la farine, le sel, la levure et le sucre. Creusez un puits au centre.
2. Dans un bol, fouettez la moitié du beurre avec le lait et l'œuf. Versez dans le puits en mélangeant jusqu'à obtenir une pâte lisse.
3. Sur le plan de travail fariné, pétrissez-la 5 mn. Étalez-la au rouleau en un rectangle de 30×23 cm.

4. Beurrez un moule carré de 18 cm de côté. Badigeonnez la pâte avec le reste du beurre. Répartissez-y la cassonade, la cannelle et les raisins.

5. Roulez la pâte sur elle-même en un boudin de 30 cm de long. Coupez-le en 9 rondelles égales.

6. Disposez-les côte à côte dans le moule. Couvrez d'un linge. Laissez reposer pendant 35 mn.

7. Préchauffez le four à 190° c (th. 6/7)

8. Enfournez les pains pour 20 mn environ: ils doivent être bien dorés. Laissez-les refroidir, puis séparez-les.

LES CONSEILS DE NINA: dès la sortie du four, glacez les petits pains avec un mélange de 2 cs de lait, d'eau et de sucre glace. Attendez 5 mn et les servir.

PAIN

AVANTAGES: bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

INCONVÉNIENTS: renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.