

Pain irlandais à l'avoine (sans levure)

Recette

300 g de farine semi-complète T110 (à défaut de la farine blanche)
180 g de flocons d'avoine
2 C à soupe de bicarbonate
2 C à café de sucre
1 C à café de sel
340 ml de lait (soja ou vache)
1 C à soupe de vinaigre blanc
1 œuf légèrement battu

Préparation

Préchauffe ton four à 220°C. Prépare un moule rond (25 cm de diamètre) recouvert de papier cuisson.

Dans un bol, mélange le lait et le vinaigre. Laisse reposer 5 minutes, ça doit avoir la consistance d'un yaourt.

Réduis en poudre les flocons d'avoine à l'aide de ton robot ménager (15 secondes vitesse 10 au Thermomix suffiront).

Mélange la farine, l'avoine, le bicarbonate, le sucre et le sel. Ajoute le lait et l'œuf et mélange bien, mais ne pétris pas la pâte. Elle est un peu collante, c'est normal.

Farine bien ton plan de travail et pose la pâte. Rabats les bords vers l'intérieur. Retourne la et pose la dans le moule. Fais une incision profonde en croix sur la pâte (ça va aider le pain à lever pendant la cuisson).

Enfourne 15 minutes à 220°C, puis 30 minutes à 200°C.

Démoule dès la sortie du four et laisse refroidir sur une grille avant de le couper en tranches.

