



Pain suédois et dip au miel

Recette de V-ZUG SA



Préparation	25 min
Temps de cuisson	53 min
Portions	10
Appareil	Combair SE à partir de 2015

Pain suédois

- 160 g de flocons d'avoine
- 100 g de graines de tournesol et de courge
- 65 g de noisettes
- 65 g de figues, séchées
- 40 g de graines mélangées, graines de lin, de sésame, de chia
- 1½ cs d'aiguilles de romarin
- 1½ cc de sel
- 2 cs d'huile de colza
- 400 ml d'eau, tiède

Hacher grossièrement les noisettes et les figues. Hacher finement le romarin. Pour le pain suédois, mélanger tous les ingrédients, laisser reposer pendant 10 minutes, puis abaisser la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, directement sur la plaque à gâteaux. Ne pas couvrir et laisser reposer toute la nuit.

Enfourner la plaque dans l'espace de cuisson froid. Cuire.

Air chaud 160 °C pendant 35 min

Retourner le pain suédois et poursuivre la cuisson sans papier sulfurisé.

Retourner

Air chaud 170 °C pendant 18 min

Couper en morceaux alors que le pain est encore chaud.

Dip

- 125 g de fromage frais
- 1½ cs de miel
- ½ cc de sel

Pour le dip, mélanger tous les ingrédients.





Accessoires

Plaque à gâteaux

