



# Pain au muesli

Recette de V-ZUG SA



Préparation	30 min
Temps de repos	2 h
Temps de cuisson	45 min
Pièces	1
Appareil	CombiSteamer V6000 45 à partir de 2021

Inspiré du muesli classique : ce pain réunit des flocons mélangés, des noix, des morceaux de pomme et des raisins secs pour créer un pain de petit-déjeuner savoureux à la croûte croustillante.

## Pâte

---

- 150 ml eau
- 150 ml lait
- 90 g flocons 5 céréales
- 1 càc miel liquide
- 250 g farine de froment foncé
- 20 g graines de tournesol
- 15 g graine de lin
- 12 g levure, émiettée
- 10 g sel
- 50 g noisettes, grossièrement hachées
- 50 g anneaux de pomme séchées, grossièrement hachées
- 50 g raisins de Smyrne

## Mise en forme

---

- 20 g noisettes, finement hachées
- 20 g de flocons 5 céréales
- 10 g graines de tournesol
- 1 œuf, battu





## Pâte

---

Dans un saladier, mélangez l'eau, le lait, les flocons et le miel. Laissez tremper environ 30 minutes. Ajoutez la farine de blé foncé, les graines de tournesol, les graines de lin et la levure, puis pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez le sel et poursuivez le pétrissage pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse. Incorporez ensuite les noisettes, les morceaux de pomme séchée et les raisins secs. Placez la pâte dans un bol légèrement graissé, insérez-la dans l'espace de cuisson et laissez lever avec le programme Fermentation professionnelle à 32 °C pendant environ 1 heure, jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume.

**Cuisiner pro Laisser lever 32 °C pendant 1 h**

**Action**

## Mise en forme

---

Mélangez les noisettes, les flocons et les graines sur un plateau. Démoulez la pâte et tirez-la sur le plan de travail avec les paumes des mains jusqu'à former une boule compacte. Façonnez-la ensuite en miche ronde ou ovale, badigeonnez-la d'œuf, roulez-la dans le mélange de noix et placez-la sur une plaque recouverte de papier cuisson. Couvrez et laissez lever à température ambiante pendant environ 30 minutes.

## Cuisson

---

Préchauffez l'espace de cuisson avec la fonction Pâtisserie professionnelle émaillée à 210 °C. Insérez la plaque et faites cuire pendant environ 45 minutes. Retirez le pain du four et laissez-le refroidir sur une grille.

**(Pré)chauffer l'enceinte de cuisson à 210 °C avec Cuisiner pro badigeonné**

**Préchauffage terminé. Insérez les ustensiles de cuisson.**

**Cuisiner pro badigeonné 210 °C pendant 45 min**

## Accessoires

---

Table de cuisson

