jardins du nord

Cultures & Jardiniers du Nord de la France et de la Belgique

Pain jaune



Ingrédients

- ⇒ 250 g de potirons coupés en dés
- ⇒ 250 g de farine
- ⇒ 2 cuillères à café de levure déshydratée
- ⇒ 2 cuillères à café de sel
- ⇒ Eau tiède (si besoin)

Préparation

⇒ Cuire les dés de potiron à l'eau salée. Vous pouvez également les cuire à la vapeur.
⇒ Bien les égoutter puis les mixer.
⇒ Rajouter la farine, la levure, et le sel.
⇒ Moi, j'utilise de la levure déshydratée, ça se conserve plusieurs mois.
⇒ Bien entendu, le sel ne doit pas entrer en contact direct avec la levure.
⇒ Pétrir. Avec vos petites mains, ou à l'aide du robot ménager.
⇒ Au besoin rajouter un peu d'eau, mais normalement les cubes de potirons en contiennent suffisamment.
⇒ Si la pâte est un peu trop mouillée, ce n'est pas grave.
⇒ Laisser lever au minimum 1h.
⇒ Cuire +/- 1/2h à 200°.

Résultat

⇒ Vous obtiendrez un pain d'une jolie couleur jaune.
⇒ Pour le goût, ça dépend du fruit utilisé. Normalement, la mie a le même goût que pour un pain "ordinaire". Par contre, la croûte peut avoir un goût prononcé de courge.
⇒ La mie peut être plus moelleuse que pour un pain ordinaire.
Selon le fruit utilisé, on peut aussi y gagner en temps de conservation.
⇒ Si la pâte est plus humide, le pain a tendance à gonfler plus.
⇒ Et le principal avantage, pour moi, c'est que cette recette vous aide à épuiser votre stock de courges !





Fiche : 2020 JDN jardins du nord (Ancienne fiche d'Auroreg)

Pour en parler sur le forum : https://www.jardins-du-nord.fr/viewtopic.php?f=34&t=6182=Pain+jaune

Photo : Eveliotis