

Pains au lait roulés au muesli

Pour 8 pains au lait

500g de farine

230g de lait

20g de levure de boulanger fraîche

35 g de sucre en poudre

10g de sel

80g de beurre mou

1jaune d'œuf pour la dorure

100g de muesli de votre choix

1 cuil à soupe de miel

Préparez la garniture: Préchauffez le four à 160°C.

Mélangez le muesli et le miel, étalez-le sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et enfournez à 160°C pendant 20 minutes, laissez refroidir.

Pour la pâte: Versez la farine dans le bol du robot, ajoutez le lait, le sucre, le sel et la levure (attention ne mettez pas la levure en contact avec le sel et le sucre). Pétrissez pendant 4 minutes à vitesse lente (si la pâte est trop sèche ajoutez un peu de lait) puis augmentez la vitesse et continuez 8 minutes en incorporant le beurre au bout de 4 minutes.

Formez une boule avec la pâte et laissez-la reposer sous un torchon humide et à température ambiante pendant 1 heure, elle va prendre du volume.

Aplatissez la pâte délicatement avec la paume de la main pour la dégazer, puis reformez une boule et laissez la reposer 30 minutes sous un linge humide.

Reprenez votre pâte, étalez-la au rouleau à pâtisserie pour former un rectangle de 30cm sur 20 environ, répartissez la garniture sur la pâte puis roulez-la sur elle-même dans le sens de la longueur. Découpez 8 morceaux, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, et laissez-les pousser à température ambiante sous un torchon humide pendant 1 à 2 heures selon la température de la pièce.

Préchauffez le four à 200°C, placez une plaque en position basse.

Dorez les pains roulés avec le jaune d'œuf, versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez les pains au lait à 200°C pendant 15 à 20 minutes selon votre four (18 minutes pour moi en chaleur statique).