



Ma Recette SANTÉ

Pain aux fruits secs & beurre de pomme

Pain aux fruits secs

Aujourd'hui, nous allons parler des avantages santé des fruits séchés.

Cette recette de pain vous permettra de faire le plein d'énergie. Vous pourrez aussi bien déguster ce pain au petit déjeuner qu'en collation. En bonus, je vous partage ma recette de beurre de pomme afin d'accompagner à merveille ce pain.

Les fruits secs nous les retrouvons sous le nom de fruit à coques, fruit oléagineux. On retrouve par exemple les amandes, les noix, les noisettes, les noix de pécan, les pistaches, les cacahuètes, les noix de cajou, les noix de macadamia notamment.

Les fruits séchés sont aussi appelés fruits déshydratés. Ce sont tout simplement des fruits frais qui ont été déshydratés. On retrouve par exemple les raisins secs, les abricots secs, les pommes séchées, les bananes séchées, les figues séchées, les dattes, les pruneaux, les baies de goji notamment.



Quels sont les bienfaits des fruits secs ?

C'EST SIMPLE

Les **fruits secs** sont riches en acides gras monoinsaturés c'est à dire en oméga 9. Ils sont aussi riche en acides gras polyinsaturés c'est à dire en oméga 3 et en oméga 6.

Les fruits secs sont riche en calcium. Outre la minéralisation osseuse le calcium dans l'organisme joue un rôle important dans le système nerveux et la coagulation du sang.

Les **fruits séchés** sont pauvre en acide gras saturé, ce qui est bon pour notre système cardio-vasculaire. Les fruits séchés sont une bonne source de vitamine notamment en vitamine C qui stimule le système immunitaire. Ils sont également riche en vitamine A et B. ils sont riches en potassium qui comme nous l'avons déjà vu permet de baisser la tension artérielle.

Aussi, les fruits séchées sont riches en antioxydants. Les anti-oxydants permettent notamment de lutter contre les radicaux libres, responsable du vieillissement cellulaire.



INGRÉDIENTS

Le beurre de pomme :

- 150g de chocolat noir à 70% de cacao
- 100g de pommes (poids une fois épluchées et cuites)
- 50g de purée d'amande blanche
- 20g d'huile de coco
- 1 cuillère à café de jus de citron jaune
- 1 pincée de cannelle
- 1 pincée de vanille en poudre
- 1 pincée de fleur de sel

Le pain:

- 300 g de fruits secs et fruits séchés au choix
- 21g de levure fraîche de boulanger
- 25cl d'eau
- 400g de farine T80
- 15g de sel



PRÉPARATION

Le pain :

- Hachez en morceaux vos fruits secs et fruits séchés.
- Faites tiédir l'eau et émiettez-y la levure fraîche (Attention l'eau ne doit pas excéder la température de 40°C car sinon cela tuerai la levure et l'empêcherait de faire lever le pain)
- Ajoutez la farine, le sel et les fruits secs.
- Pétrissez la pâte soit à la main soit au robot pendant 10 minutes.
- Laissez reposer la pâte pendant 1h30 à 2h00 en couvrant votre saladier à l'aide d'un torchon humide. A la fin de la 1ère pousse, le pain doit avoir doublé de volume.
- Dégazez la pâte et laissez la de nouveau pousser dans un plat allant dans le four recouvert de papier cuisson pendant 1h. Vous pouvez si vous le souhaitez faire quelques incisions dans votre pain avant la 2eme levée pour un résultat final plus professionnel.
- Lorsque la fin de la pousse approche, préchauffez votre four à 200°C. Ajoutez un petit récipient d'eau dans le four afin d'obtenir une croûte croustillante.
- Enfournez pour 30 à 35 minutes.
- Petite astuce: pour vérifier la cuisson du pain, tapez sur le dessus du pain, celui-ci doit sonner creux.



PRÉPARATION

Le beurre de pomme :

- Epluchez et coupez les pommes en petits dés.
- Faites-les revenir dans une casserole sur feu doux, moyen à couvert en remuant de temps en temps.
- Une fois les pommes bien fondantes, retirez le couvercle et laissez l'eau s'évaporer au maximum en continuant de remuer régulièrement. La cuisson dure en moyenne une vingtaine de minutes.
- Laissez refroidir les pommes.
- Une fois les pommes refroidies, à l'aide d'un mixeur, mixez ensemble les pommes, la purée d'amande, l'huile de coco, le jus de citron, la cannelle, la vanille et la fleur de sel jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
- Transvasez dans un pot et réservez au minimum 2 heures avant dégustation.
- Vous pourrez conserver ce beurre de pomme 15 jours au réfrigérateur.

Le conseil de Laurianne:

Ce beurre de pomme ne contient pas de sucre ajouté, vous pouvez rajouter un peu de miel ou de sirop d'agave pour conserver un indice glycémique bas.

Une fois refroidi, conservez votre pain dans un torchon afin de préserver sa fraîcheur plus longtemps.

BONNE CUISINE !

J'espère que vous aurez beaucoup de plaisir à préparer et à déguster cette recette!