



# MANGEONS LOCAL

Plus que jamais!



## Pain à l'ail noir et son beurre épicié

Une recette de Lindsay Brun, créatrice culinaire

Rendement : 8 à 10 portions

Préparation : 1 h 45



Sur les 16 ingrédients contenus dans cette recette, vous pouvez en trouver 15 qui sont cultivés, produits, préparés ou transformés au Québec. En fait, seul le sel n'est pas un produit d'ici!

Une initiative de



POUVOIR NOURRIR  
POUVOIR GRANDIR

L'Union des producteurs agricoles

Présentée par



Desjardins

### INGRÉDIENTS

325 ml (1 1/3 tasse) d'eau tiède  
1 sachet (2 c. à thé) de levure sèche active  
30 ml (2 c. à table) de sucre  
30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive  
750 ml (3 tasses) de farine  
190 ml (3/4 tasses) de flocons d'avoine régulier  
60 ml (1/4 tasse) de flocons d'orge  
30 ml (2 c. à table) de graines de lin, non moulues  
30 ml (2 c. à table) de graines de chia noires, non moulues  
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel  
45 ml (3 c. à table) de crème d'ail noir

5 ml (1 c. à thé) de graines de chia  
5 ml (1 c. à thé) de graines de lin  
5 ml (1 c. à thé) de flocons d'avoine

#### Beurre épicié

250 ml (1 tasse) de beurre non salé, température pièce  
1 petite échalote hachée finement  
1 gousse d'ail hachée finement  
5 ml (1 c. à thé) de poudre d'oignon séché  
10 ml (2 c. à thé) de persil frais haché  
Pincée de sel et de poivre

### PRÉPARATION

Dans un batteur sur socle muni d'un crochet, mélanger tous les ingrédients secs. Ajouter graduellement l'eau, l'huile et la crème d'ail noir. Pétrir la pâte à l'aide du crochet pendant 10 minutes. La pâte sera plutôt collante. Retirer le crochet. Couvrir le bol d'une pellicule de plastique. Laisser reposer dans un endroit tiède pendant 2 heures. La pâte doublera de volume.

À même le bol, pétrir la pâte à l'aide de vos mains en repliant la pâte sur elle-même pendant 1 minute. Dans un autre grand bol, mélanger les ingrédients de l'enrobage. Déposer la pâte dans ce bol et l'enrober du mélange. Placer la pâte dans un moule à pain. Couvrir d'une pellicule de plastique. Laisser reposer dans un endroit tiède pendant 30 minutes, la pâte dépassera le moule.

Préchauffer le four à 215 °C (425 °F). Enfourner pour 45 minutes.

**Beurre :** Mélanger tous les ingrédients dans un grand bol. Transvider dans un contenant de verre pour le service. Servir avec le pain.

Merci à nos partenaires :

La Table des Chefs

