

Tresse maison

Ingrédients (8 personnes)

250 g de farine blanche
250 g de farine complète
1 sachet de levure chimique
1 c. à café de sel
50 g de beurre
3 dl de lait
1 oeuf



Préparation : 25 min - Levée: 2h - Cuisson: 35 min - Total: 3h

- 1) Faire fondre le beurre à feu doux.
- 2) Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et le sel. Et former un creux au centre.
- 3) Ajouter le lait et le beurre dans le saladier.
- 4) Mélanger le tout avec un batteur électrique ou à la force de vos mains pendant env. 10 minutes pour obtenir une pâte de consistance lisse et homogène.
- 5) Couvrir la pâte et la laisser lever pendant env. 30 minutes, dans un endroit chaud jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- 6) Pétrir de nouveau la pâte et la laisser encore lever pendant env. 1h30.
- 7) Préchauffer le four à 200°C.
- 8) Façonner la pâte en deux boules que vous roulez chacune pour en faire une forme de grosses ficelles.
- 9) Tresser ensuite les deux ficelles sur une plaque avec du papier sulfurisé.
- 10) Badigeonner la tresse avec l'œuf battu.
- 11) Enfourner pendant env. 35 minutes.
- 12) Laisser refroidir et déguster.

<p><i>Teneur en glucides de la recette pour les personnes avec un diabète :</i> <i>342.5 g de glucides pour la recette totale</i> <i>Soit 43 g de glucides par personne</i></p>
