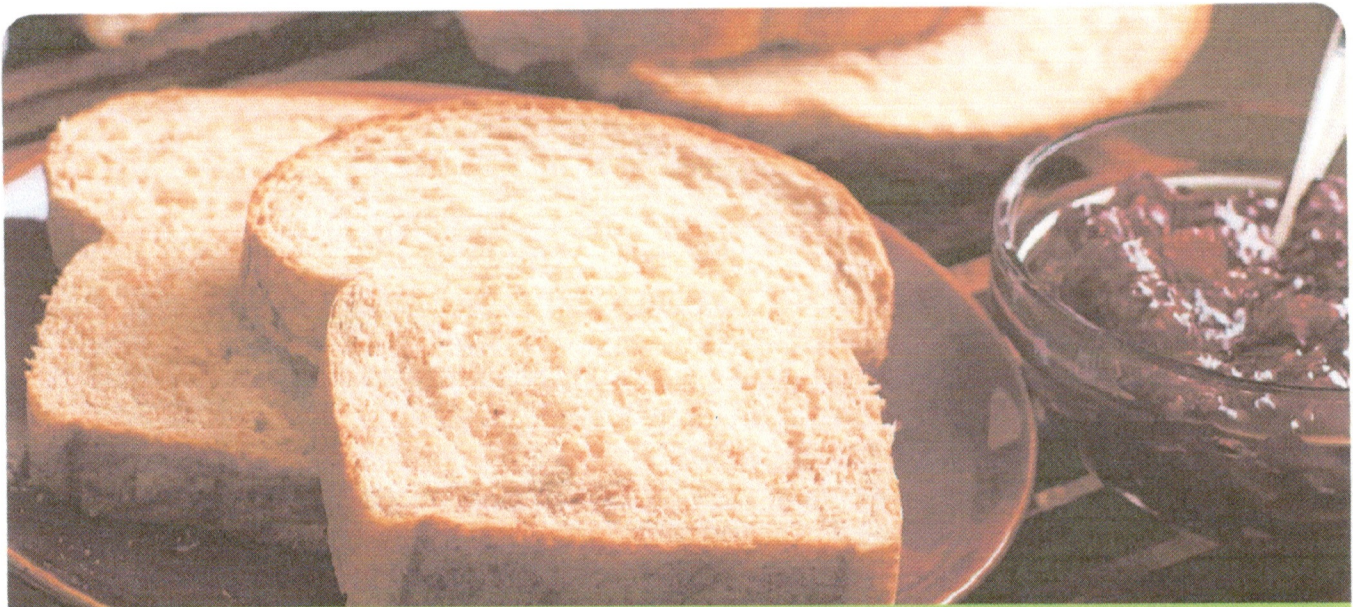




PAIN DE BLÉ AU MIEL

INGRÉDIENTS

Portions: 12

- 2½ tasses de farine panifiable
- ½ tasse de Protéine en Poudre Entièrement Végétale NUTRILITE^{MD}
- ½ tasse de farine de blé entier
- 2 cuillerées à thé de levure sèche
- 4 cuillerées à soupe de miel
- 4 cuillerées à soupe d'huile de colza ou autre huile végétale
- 1⅓ de tasse d'eau chaude (about 115°)
- 1¼ de cuillerée à thé de sel

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ

Modérément difficile

ÉCHANGES ALIMENTAIRES

2 glucides, 1 lipides.

Taille de la portion: 1 tranche (2,7 oz/76,5 g).

Couleurs des phytonutriments: Vert.

Option végétarienne: Substituez du sucre/nectar d'agave pour le miel.

PRÉPARATION

1. Tamisez tous les ingrédients secs dans un grand bol à mélanger.
2. Faites un «puits» au milieu des ingrédients secs.
3. Dans un petit bol, mélangez l'eau chaude, le miel et l'huile.
4. Versez le mélange liquide dans le «puits» du mélange sec et travaillez ensemble jusqu'à l'obtention d'une pâte.
5. Mettez la pâte sur une surface farinée et pétrissez-la pendant 5 minutes environ.
6. Mettez la pâte dans un grand bol huilé, recouvrez d'un film plastique et laissez la pâte doubler de taille dans un endroit chaud.
7. Lorsque la pâte a doublé de taille, dégonflez-la remettez-la sur la surface farinée.
8. Aplatissez la pâte pour évacuer l'air et abaissez-la en forme de pain.
9. Faites préchauffer le four à 350°.
10. Déposez la pâte dans un moule à pain à revêtement antiadhésif, recouvrez d'une serviette humide et laissez lever dans un endroit chaud jusqu'à ce la pâte soit juste au dessus du moule.
11. Faites cuire le pain jusqu'à ce que vous entendiez un son creux en tapant dessus ou quand un thermomètre au milieu du pain indique 190°.
12. Faites refroidir sur une grille et tranchez au besoin.

Valeur nutritive

Taille de la portion: 1/2 de la recette
(2,7 oz/76,5 g).

Quantité par portion
Calories 200,57
Calories provenant des lipides (24%) 48,64

% valeur quotidienne	
Lipides totaux 5,51 g	8%
Lipides saturés 0,44 g	2%
Cholestérol 0 mg	0%
Sodium 283,9 mg	12%
Potassium 57,01 mg	2%
Glucides totaux 30,34 g	10%
Fibres 1,41 g	6%
Sucre 5,86 g	
Protéines 7,54 g	15%

Valeurs quotidiennes en pourcentage basées sur l'Apport Quotidien de Référence (AQR) pour un régime de 2 000 calories.

Information nutritionnelle fournie par l'auteur de la recette.

NUTRILITE

Exclusivement offert par **Amway**