

# Muffins petits pains anglais

plaisir à savourer quotidiennement

## Ingrédients pour environ 3 muffins

- 125g de farine jusqu'à T80
- 1/2 cuillère à café de sucre roux
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1/2 sachet de levure de boulanger
- 20g de beurre
- 80ml de lait au choix
- Semoule de blé une bonne poignet

## Préparation 15 minutes / Levée 2 heures / Cuisson 10 minutes

- Sortir le beurre de frigo couper les 40g et réserver
- Verser le lait dans une casserole et le faire tiédir
- Dans un bol verser la levure, le sucre et le lait tiède
- Mélanger et attendre 10 minutes
- Cette étape permet à la levure de se réhydrater
- Dans un saladier, mélanger la farine le sel et le beurre
- Ajouter le mélange levure lait
- Pétrir 5 minutes
- La pâte doit se détacher de la main, vous pouvez rajouter de la farine si nécessaire
- La pâte est prête lorsqu'elle est bien lisse
- Couvrir le saladier avec un torchon et la mettre dans une pièce chaude pendant 1 heure
- Elle doit doubler de volume
- Découper un papier sulfurisé pour y mettre les muffins
- Fariner le plan de travail
- Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ 1 centimètre
- Découper la pâte avec un emporte-pièce ou un verre d'environ 7 à 10 centimètres
- Placer les cercles sur le papier sulfurisé
- Saupoudrer chaque côté du muffin de semoule
- Recouvrir du torchon et laisser lever pendant 1 heure la pâte doit doubler de volume
- Chauffer une poêle sur feu doux sans matière grasse
- Déposer les muffins
- Laisser cuire 5 minutes de chaque côté
- Ils doivent colorer sur les deux faces

## Accompagnement

- Vous pouvez les garnir avec des garnitures salées ou sucrées, les déguster nature en remplacement du pain habituel.
- Vous pouvez les couper en deux et les toaster

Diétôdélices