

## **Pains farcis au elben et graines de pavot**

### Ingrédients

250 gr de farine

1 sachet de levure spécial pain de Demarle avec sel incorporé

3 cs d'huile d'olive

150 mn de elben (lait fermenté)

### Garniture

fromage à hamburger

jambon de poulet

### dorure

1 jaune d'oeuf délayé avec un peu de lait

graines de pavot

Mélanger la farine et la levure

Ajouter l'huile puis mettre le elben petit à petit jusqu'à ce que la pâte soit homogène

Former en une boule et laisser reposer 30 mn

Diviser en 8 parts

Etaler chaque part en un disque que l'on superposera en les séparant avec du film alimentaire

Laisser reposer 15 mn

Garnir chaque disque de fromage et de jambon de poulet

Refermer en soudant les bords à l'aide du jaune d'oeuf

Badigeonner chaque pain d'oeuf et parsemer de graines de pavot

Cuire four chaud 180° une vingtaine de minutes



<http://atablecheznatt.canalblog.com>