



Brioche Légère au cook'in

Préparation : 5mn

Nombre de parts : 22 parts de 50gr

Cuisson : 30 minutes

Repos : 4 heures

WW

4 pro-points pour
50gr de brioche

INGREDIENTS :

500g de farine

140gr de sucre

90gr de beurre

120g de lait

3 œufs

1 pincée de sel

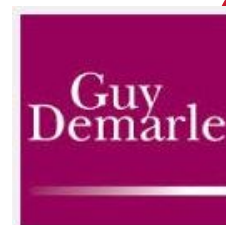
1 sachet de levure de boulanger

(Cristaux de sucre)

PREPARATION :

1. Mettre le sucre dans le bol du cook'in et le broyer 10 secondes fonction turbo.
2. Ajouter le lait, les œufs et la levure , mettre 50 secondes, 40°, vit.2
3. Ajouter la farine programmer 30 secondes vit.1, puis 2minutes fonction pétrissage.
4. Reprogrammer 2 minutes en fonction pétrissage et ajouter petit à petit le beurre froid et le sel par le trou du couvercle.
5. Votre pâte à brioche est prête, verser la dans un cul de poule, et mettre la silpat dessus.
6. Lorsqu'elle a doublé de volume , fariner votre plan de travail et verser la pâte dessus, Dégazez la pâte et façonner environ 8/9 boules que vous mettrez dans un grand moule (1 au centre du plat et les autres autour)
7. Laisser la lever une deuxième fois (moi je fais ça le soir comme ça la 2ème levée se fait tout la nuit dans mon four éteint)
8. Allumer votre four) 180°
9. Lorsque votre pâte est bien levée, badigeonner dessus un jaune d'œuf et mettre des cristaux de sucre par-dessus puis enfourner à four chaud pendant environ 30 minutes.

	pour 100g	portion de 50g
Calories	317,50	158,75
Protides	7,69	3,85
Lipides	9,75	4,88
Glucides	49,71	24,85
Fibre	0,00	0,00



Catherine BLANCHE

Votre conseillère

Tél : 06 73 63 41 32

Www.frou49.com

blanchecatherine@gmail.com