



Caty

## Pain de base à la mijoteuse

PORTIONS  
**10 tranches**

TEMPS DE PRÉPARATION  
**20 minutes**

TEMPS DE CUISSON  
**1 heure 30 minutes à intensité élevée**

---

### Information nutritionnelle

Par portion: calories 170; protéines 5 g; M.G. 4 g; glucides 29 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 6 mg; sodium 476 mg

---

Curieux de cuisiner votre propre pain à la **mijoteuse** ? Notre recette de base est à la fois délicieuse et simple à préparer. Lancez-vous !

### Ingrédients

- 330 ml (1 1/3 tasse) d'eau tiède
- 1 sachet de levure instantanée à levée rapide de 8 g
- 15 ml (1 c. à soupe) de miel
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 680 ml (2 3/4 tasses) de farine tout usage
- 15 ml (1 c. à soupe) de sucre
- 10 ml (2 c. à thé) de sel

---

### Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger l'eau avec la levure, le miel et l'huile. Laisser reposer 5 minutes.
- 2 Dans un autre bol, mélanger la farine avec le sucre et le sel.
- 3 Incorporer la préparation liquide aux ingrédients secs et mélanger jusqu'à l'obtention d'une préparation homogène.
- 4 Sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte 10 minutes en ajoutant un peu de farine si la pâte est trop collante, jusqu'à l'obtention d'une boule de pâte souple et élastique.
- 5 Couvrir l'intérieur de la mijoteuse avec du papier parchemin. Déposer la boule de pâte dans la mijoteuse. Pour éviter que le pain ne devienne humide, placer un linge au-dessus de l'ouverture de la mijoteuse, sans toucher le pain, en le maintenant en place à l'aide du couvercle.
- 6 Cuire à intensité élevée de 1 heure 30 minutes à 2 heures 30 minutes, jusqu'à ce que le dessous et les côtés du pain soient dorés.
- 7 Retirer le pain de la mijoteuse. Si désiré, transférer le pain sur une plaque de cuisson et cuire au four de 2 à 3 minutes à la position « gril » (*broil*), jusqu'à ce que le dessus du pain soit doré.

8 Laisser tiédir le pain sur une grille avant de trancher.

---

## Une question de taille

La taille de la mijoteuse va influencer la forme du pain : plus la mijoteuse sera petite, plus le pain aura une forme ronde, tandis que dans un appareil de plus grande taille, sa forme sera plus étendue. Dans les deux cas, la recette fonctionne. L'important, c'est que le pain ne touche pas au couvercle !