



Cuisine et
dépendances

Lazy loaf, seigle orange et cardamome



J'ai découvert le Lazy Loaf sur le blog d'[Annellenor](#), le concept de pain "paresse" m'a bien plu. Ce n'est pas tant l'économie de pétrissage (vu que la MAP s'occupe de tout), c'est surtout l'absence de levée qui permet de gagner du temps et d'avoir un pain chaud en moins d'une heure. Il existe de nombreuses recettes de ce pain irlandais, j'ai sélectionnée celle à la farine de seigle, à l'orange et à la cardamome, trois parfums que j'aime beaucoup, sur le blog d'[Annellenor](#) qui propose un très large choix. On obtient un pain moelleux, riche en mie et très parfumé, parfait pour le petit-déjeuner.

Ingrédients (pour un pain de 800g) :

- 150 g de farine de seigle
- 230 g de farine semi-complète (T80)
- 100 g de flocons 5 céréales (je n'ai mis que des flocons d'avoine)
- 1/2 L de lait fermenté
- 50 g d'écorces d'orange confite
- 1 cuil à café de cardamome
- 1 cuil à café de sel
- 1 cuil à soupe de sucre roux
- 1 pincée de bicarbonate de soude (pas plus car je trouve que cela donne un goût savonneux à la mie)

Préparation :

Préchauffer votre four à 180°C (th.6) et chemiser un moule à cake de papier sulfurisé.

Mettre dans une jatte les farines, les flocons de céréales, le sel, le sucre, les écorces d'orange, le bicarbonate et la cardamome puis verser le lait fermenté : mélanger rapidement.

Verser la pâte dans le moule, enfourner et laisser 45 à 50 minutes. Démouler le pain pour éviter que la croûte ne ramollisse. Déguster tiède ou froid.

Le 06 Mars 2012 – Par Gaëlle – Cuisine et dépendances

Lien : <http://gainthekitchen.canalblog.com/archives/2012/03/06/index.html>