



## Petits pains au maïs et aux raisins secs

### Ingrédients

*pour 14 pièces*

60 g de semoule de maïs pour polenta (cuisson: 2 min.)

150 ml d'eau

150 ml de lait

300 g de farine DS Mix it sans gluten

1 cc de Fiber Husk

1/2 cc de Fibrex

1 cc de sel

70 g de sucre

100 g de raisins secs

1 œuf

75 g de beurre fondu

42 g de levure fraîche dissoute dans 100 ml d'eau

*Eventuellement pour badigeonner les petits pains*

1 jaune d'œuf

1 cs de crème



### Indications de temps

Réalisation: 60 minutes

Cuisson: 25 – 30 minutes

### Préparation

1. Verser l'eau et le lait dans une casserole, porter à ébullition puis verser la semoule de maïs en pluie tout en remuant. Faire mijoter env. 2 minutes en remuant constamment, laisser refroidir un peu.
1. Dans un saladier, mélanger la farine avec le Fiber Husk, le Fibrex, le sel, le sucre et les raisins secs puis ajouter l'œuf et la levure dissoute dans l'eau.
1. Ajouter ensuite la polenta et pétrir le tout avec un pétrin mécanique ou avec le malaxeur d'un mixeur pendant 10 minutes (la masse doit avoir la consistance d'une pâte à biscuit).
2. A l'aide d'une cuiller, répartir la pâte ainsi obtenue dans des ramequins en silicone. Attention de ne pas trop les remplir: la pâte va lever!
3. Laisser lever au chaud pendant env. 45 minutes.
4. Faire cuire les petits pains au cran le plus bas du four préchauffé à 200°C pendant 25-30 minutes.

### Le petit plus

Mélanger 1 jaune d'œuf avec 1 cs de crème et en badigeonner les petits pains une fois qu'ils ont levé.

Recette de Christina Gallina Künzle

Coop Free From –  
pour savourer sans les  
effets secondaires!

[www.coop.ch/freefrom](http://www.coop.ch/freefrom)

Découvrez d'autres recettes  
appétissantes sous

[www.coop.ch/recettes](http://www.coop.ch/recettes)