



# Association Tervilloise du Nouvel Age

Association d'éducation populaire - arrêté n° 57 - 504

Siège social : 21, rue Fabert - 57180 TERVILLE

Tél.: 06 30 93 89 15 - 06 37 05 01 90 - courriel : atna57@gmail.com

## CORONAVIRUS COVID-19 - Période de confinement

### L'ATNA vous propose sa deuxième activité : Un petit-déjeuner



## Petits Pains au lait

**Mesdames, mais aussi, Messieurs, ...**

**avec tous les ingrédients que nous sommes sensés avoir dans nos placards,  
pourquoi ne pas préparer des Petits Pains au Lait Maison et les servir au matin de Pâques  
ou un autre matin, bien entendu.**

### Voici la recette

**Pour 10 petits pains - Préparation : 30 min - Repos de la pâte : 2 h - Cuisson : 15 min, il faut :**

300 gr de farine - ½ sachet de levure de boulanger lyophilisée - 15 cl de lait + 2 cuil. à soupe -

25 gr de beurre mou ou de margarine - 1 cuil. à café de sucre - 1 cuil. à café de sel

Pour la dorure : 1 jaune d'oeuf

**1-**Mettre le sucre dans une tasse avec 2 cuillères à soupe de lait.

Faites tiédir, incorporez la levure et laissez gonfler pendant environ 10 minutes

**2-**Tamisez la farine au-dessus d'un saladier. Creusez un puits au centre. Versez-y le sel et 15 cl de lait.

Mélangez rapidement avec les doigts, puis ajouter la préparation à la levure et le beurre. Amalgamez le tout à la main, puis pétrissez la pâte sur le plan de travail pendant environ 10 min. jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène : ramenez vers vous le bord opposé de la pâte et formez une boule en repliant la pâte sur elle-même, écrasez-la fortement et répétez l'opération.

**3-**Remettez la pâte dans le saladier, couvrez d'un linge et laissez reposer dans un endroit tiède pendant environ 2 h, jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume

**4-**Faites retomber la pâte avec la paume de la main. Retravaillez-la pendant 5 min. Séparez-la en 10 portions.

Façonnez chaque portion en boule, puis en boudin de 5 à 6 cm de long. Façonnez les 2 extrémités en pointe.

Déposez les pains sur une plaque antiadhésive, entaillez la surface de 2 à 3 coups de couteau. Laissez-les gonfler pendant 45 min. à température ambiante.

**5-**Faites chauffer le four à 225°C (th.8). Battez le jaune d'oeuf avec 1 cuil. à café d'eau. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez les pains de ce mélange. Etirez le dessus des pains à 3 ou 4 endroits pour obtenir des pics. Mettez au four et laissez cuire pendant 15 min. Laissez refroidir les pains sur une grille. Conservez-les dans une boîte.

**Et vous pouvez les accompagner d'un Cocktail de fruits,**

**toujours pour 10 personnes – préparation : 10 minutes**

**avec cette recette**

1,5 l de jus d'orange - 1 l de jus d'ananas - 1 l de boisson gazeuse à base de citron - 6 cl de grenadine - ½ l de glaçons - 1 orange - 1 citron - 1 citron vert



1-Dans un grand récipient, mélangez le jus d'orange, le jus d'ananas, la boisson gazeuse et la grenadine

2-Découpez l'orange, le citron et le citron vert en fines rondelles.

2-Ajoutez les glaçons et décorez avec les rondelles de fruits.

*avec Martine, intervenante cuisine et Nadia animatrice*