Croissants à rayures myrtilles-matcha

Ingrédients pour 4 portions :
180 ml de lait d'amande (ou de lait normal)

20 g de graines de chia blanches (ou de graines de chia noires)

Pâte à préparer la veille :
50 g de farine de seigle
80 g de farine de blé, type 55
130 ml d'eau
1 g de levure de boulanger

Préparation à macérer :
60 g de gros flocons d'avoine
80 ml d'eau

Pâte principale :
10 g de levure de boulanger fraîche
360 ml d'eau
30 g de sucre
20 g de sel
15 g de matcha en poudre
400 g de farine de blé, type 55
220 g de farine de blé, type 105

Garniture :
6 g de levure de boulanger
40 g de sucre
6 g de sel
80 g de myrtilles sauvages du Canada
60 g de jus de myrtille
200 g de farine de blé, type 55
150 g de farine de blé complet
1 blanc d'œuf pour badigeonner

Préparation :

1. La veille, mélanger le lait d'amande avec les graines de chia, recouvrir et mettre au frais. Mélanger tous les ingrédients de la pâte à préparer la veille et la laisser lever toute la nuit pendant env. 12 heures à température ambiante. Pour la préparation à macérer, faire griller les flocons d'avoine sans graisse dans une poêle, les mélanger ensuite à l'eau, les recouvrir et laisser lever aussi pendant env. 12 heures.

2. Le lendemain, pour préparer la pâte principale, mélanger l'eau, la levure de boulanger, le sel et le matcha en poudre ainsi que la pâte préparée la veille jusqu'à obtenir une masse homogène. Couvrir et laisser lever pendant 90 minutes.

Wild Blueberry Association of North America
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
Fax: n° 01 58 56 66 67
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires

3. Pour la garniture, mélanger la levure de boulanger avec le mélange de graines de chia, le sucre, le sel, les myrtilles et le jus, pétrir avec les deux types de farine ainsi que les ingrédients macérés. Couvrir et laisser lever pendant 90 minutes.

4. Couper la pâte principale et la garniture en 16 morceaux (d'env. 75 g chacun) et leur donner une forme ovale. Mettre une boulette de garniture (env. 50 g chacune) sur la pâte principale et l'enfoncer dedans. Étaler en lui donnant une forme ovale d'env. 16 x 7 cm sur un plan de travail fariné avec la clé en-dessous (épaisseur d'env. 5 mm).

5. À l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, tracer des lignes parallèles à la surface de la pâte jusqu'à atteindre la garniture en laissant un centimètre sur le bord inférieur et supérieur. Retourner enfin le pâton et le badigeonner avec du blanc d'œuf. Former un croissant et poser sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé. Couvrir et laisser lever pendant 30 minutes.

6. Préchauffer le four (à convection naturelle) à 210 °C. Enfourner la plaque avec les croissants. Poser une coupelle avec de l'eau chaude sur le fond du four et refermer immédiatement la porte du four. Abaisser la température à 180 °C et laisser dorer pendant env. 20-25 minutes.

Temps de préparation : env. 45 minutes, plus 14 heures pour la levée

Temps de cuisson : 20-25 minutes

Nutritionnels par croissant:
Energie: 270 kcal / 1130 kJ
Protéines: 9 g
Lipides: 2 g
Glucides: 48 g

Wild Blueberry Association of North America
Contact : C'est dit, c'est écrit ! 5, rue Laugier, 75017 Paris
Téléphone : n° 01 58 56 66 66

E-Mail : info@myrtilles-sauvages.fr
Fax: n° 01 58 56 66 67
Crédit photo : myrtilles sauvages du Canada
Reproduction gratuite
Prière de fournir deux exemplaires