



## Pains aux cranberries et aux raisins secs

- Par [vision-plaisir](http://www.vision-plaisir.fr)

La **cranberry** ou canneberge : un puissant antioxydant. Avec des **raisins secs**, ce pain est le roi des antioxydants.

### Ingrédients :

- 750 gr de farine BIO
- 30 gr de levure de boulanger fraîche
- 16 gr sel fin
- 450 gr d'eau tempérée
- 150 gr de cranberries
- 100 gr de raisins secs

### Pour 2 pains

#### Réalisation de la recette :

Mettre dans une eau **tiède les raisins** et les **cranberries secs**. Dans la cuve du batteur, disposer la farine de **type 65 BIO**. Le sel fin dans un côté de la **cuve** et la **levure** dans un autre coin. Il ne faut pas un contact direct entre le sel fin et la levure car le sel a des propriétés de **destruction de la levure**.

Ajouter l'eau et mélanger à l'aide du crochet du batteur. Malaxer 6 minutes à vitesse 2 et ajouter les fruits secs. **Poursuivre le malaxage** pendant 5 minutes minimum. Votre pâte doit prendre du corps et de l'élasticité. **Laisser pousser dans la cuve pendant 1**



Recette de [www.vision-plaisir.fr](http://www.vision-plaisir.fr)

**heure.** Verser votre pâte sur votre plan de travail après 1 heure et **réaliser un rabat.** Un rabat est le pliage de votre pâte en 4 ou 5 fois pour emprisonner de l'air et **permettre à votre levure de se développer** davantage.

Remettre votre pâte dans la cuve et laisser encore pousser **1 heure.** Au bout des **2 heures** de pousse, verser votre pâte à nouveau sur votre plan de travail et la couper en **4 morceaux identiques.** Bouler pour obtenir 4 boules bien rondes et les disposer sur une plaque à pâtisserie. Mettre un linge dessus et laisser pousser 1 heure. **Vos boules doivent doubler de volume.** Quand vos boules ont **bien gonflé,** réaliser une **scarification** en croisant, saupoudrer d'un peu de farine et **cuire au four** chaud à 265 °C pendant 25 minutes. Au moment d'enfourner, **pulvériser sur vos boules** d'un peu d'eau à l'aide d'un pulvérisateur. Attention ! utiliser un **pulvérisateur neuf** et bien propre. Les disposer sur une grille à la sortie du four. Ces pains sont agréables avec du foie gras, avec du fromage et **très gourmand au petit déjeuner.**

