



6 à 8 personnes



Rapide



Facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html):
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Pain irlandais aux fruits

Ingrédients



400 ml de lait fermenté (lait ribot)



220 g de farine T55



120 g de flocons d'avoine



2 cuillères à café de mélange d'épices à pain d'épices ou de cannelle



3 cuillères à café de bicarbonate de sodium alimentaire



1 pincée sel



80 g de fruits à coque au choix (noix, noisettes, amandes, tournesol, courge...)



120 g de fruits frais (pommes, poires, abricots...) et/ou secs (abricots, dattes, figues, raisins...) coupés en morceaux si besoin



100 g de sucre



beurre et farine (pour le moule)

Préparation

1

Préchauffer le four à 170°C.



2

Mélanger la farine avec les flocons, les épices, le sel et le bicarbonate de soude.



3

Mélanger le lait fermenté avec le sucre et l'incorporer au mélange précédent.



4

Ajouter les fruits que vous aurez coupés en morceaux et mélanger.



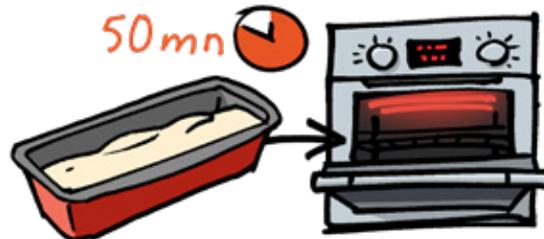
5

Verser dans un moule à cake beurré et fariné.



6

Cuire 50 minutes environ.



7

Le pain doit dorer et la pointe d'un couteau doit ressortir sèche. Quand c'est le cas sortir du four et laisser tiédir.



Infoplus

Ce « soda bread », pain sans levure (les ferments du lait ribot avec le bicarbonate la remplacent) se conserve bien. Peu sucré, il est idéal pour le petit-déjeuner ou le goûter, accompagné d'une boisson, d'un laitage ou d'un fruit.