

## ... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du MARDI 31 mars

### Petits pains au fromage blanc et yaourt

*Ingrédients pour 6 personnes*

40 g de levure de boulanger fraîche  
500 g de farine de blé complet  
400 g de fromage blanc maigre  
1 c.à.c de sel  
1 œuf  
3 c.à.s de yaourt  
Eau

*Préparation (20 mn et 1 h de repos)*

- Diluez la levure dans 3 cuillères à soupe d'eau tiède et laissez reposer 15 mn dans un endroit chaud.
- Incorporez la farine (réservez 2 c.à.s) , le fromage blanc, le yaourt, 15 cl d'eau tiède et le sel et pétrissez pour obtenir une pâte élastique.
- Saupoudrez avec la farine, réservée, couvrez et laissez reposer une heure jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.
- Pétrissez à la main, formez 12 petites boules avec les mains farinées et posez-les sur une plaque beurrée.
- Mélangez le jaune d'œuf et le yaourt, et badigeonnez les petits pains.
- Laissez reposer 15 minutes et faites cuire dans un four préchauffé à 200 ° (th6) pendant 20 minutes.



A savourer nature ou avec les accompagnements salés ou sucrés d votre choix ou disponibles dans vos placards du moment.

**BON REGAL !**