

Kouign amann

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 10 convives Adolescents - 54 gr.



Ingrédients

- Farine de blé BIO *déshydraté*
- Beurre doux BIO *brut*
- Eau *brut*
- Sucre de canne blond BIO *déshydraté*
- Fleur de sel de Guérande IGP *déshydraté*
- Levure de boulanger *déshydraté*

Quantité

0.170 *kg*
0.125 *kg*
0.125 *litre*
0.110 *kg*
0.004 *kg*
0.003 *kg*

Progression de la recette

- Déconditionner et réaliser les préparations préliminaires;
- Réaliser une pâte à pain avec la farine, la levure, l'eau et le sel, pétrir 20 minutes;
- Laisser pousser à température ambiante, rabattre et mettre au froid;
- Incorporer le beurre et donner 4 tours en ajoutant à chaque fois du sucre;
- Etaler la pâte à 4 mm d'épaisseur et 20 cm de large, et rouler;
- Détailler des tronçons de 55 grammes et les déposer dans des moules jetables ;
- Laisser pousser 1 heure;
- Cuire au four à 180° pendant 15 minutes ou programme pains briochés , laisser tiédir et démouler sur assiette.

Grammage portion (1 pers.) : 54 g

Coût portion (1 pers.) : 0.15 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 2.24 g

Lipides : 10.20 g (*dont ajoutés : 6.91 g*)

Glucides : 22.90 g (*dont sucres : 11.08 g*)

P / L : 0.22

Energie : 192.31 Kcal

803.85 Kj

Calcium : 21.51 mg

Sel : 646.14 mg

Données environnementales :

Facteur environnemental :

0.00 mPt/kg

Indice carbone :

0.13 kg CO2 eq/kg

Allergènes :

- Présence : *gluten, lait.*

- Trace : *aucun*