

Brioche à la cannelle aux céréales complètes avec glaçage à la pomme

Brioche moelleuse à la cannelle aux céréales complètes avec glaçage naturel à la pomme. Utilisez des substituts de sucre pour un impact glycémique plus faible dans cette gourmandise riche en fibres.

Préparation: 30 min

Cuisson: 15 min

Total: 230 min

Portions: 32

GL 18.1 / GI 57

Ingrédients

Low-fat dairy provides protein without excess saturated fat lait écrémé

Heart-healthy unsaturated fat huile de colza

Minimal added sugar; consider reducing by half for lower GI sucre en poudre

sel

Two standard packets, about 4.5 tsp total levure sèche active

Should be 105-115°F to activate yeast eau tiède

Adds protein and structure gros œuf

Extra protein without added fat blancs d'œufs

Provides structure; higher GI component farine blanche

logifoodcoach.com/recipes/brioche-cannelle-cereales-completes-glace-pomme-index-glycémique-bas

Lower GI than white flour, adds fiber and nutrients farine complète

For greasing pan and dough spray de cuisson

May help improve insulin sensitivity cannelle moulue

Medium GI; consider reducing to 1/2 cup sucre roux

Natural sweetness with fiber; medium GI raisins secs

Natural sweetener for glaze; medium GI when concentrated concentré de jus de pomme non sucré surgelé, décongelé

Instructions

Step 1

Faites chauffer doucement le lait écrémé dans une petite casserole à feu moyen jusqu'à ce qu'il atteigne environ 80°C, juste avant le point d'ébullition. Retirez immédiatement du feu et incorporez l'huile de colza, le sucre en poudre (ou substitut de sucre) et le sel jusqu'à dissolution. Laissez ce mélange refroidir jusqu'à température tiède (environ 43°C).

Step 2

Pendant que le lait refroidit, dissolvez les sachets de levure dans l'eau tiède dans un petit bol. Remuez délicatement et laissez reposer 5 minutes jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux, indiquant que la levure est active.

Step 3

Dans un grand saladier, fouettez ensemble l'œuf entier et les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien mélangés. Versez le mélange de levure activée et le mélange de lait refroidi, en remuant pour bien incorporer tous les ingrédients liquides.

Step 4

Ajoutez progressivement la farine blanche et la farine complète, une tasse à la fois, en remuant avec une cuillère en bois après chaque ajout. Continuez à mélanger jusqu'à obtenir une pâte souple et légèrement collante. Si vous utilisez un robot pâtissier, fixez le crochet pétrisseur et pétrissez à vitesse lente pendant 5 à 6 minutes jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et élastique. Si vous pétrissez à la main, déposez sur un plan de travail fariné et pétrissez pendant 8 à 10 minutes.

logifoodcoach.com/recipes/brioche-cannelle-cereales-completes-glacage-pomme-index-glycemique-bas

Step 5

Transférez la pâte sur un plan de travail généreusement fariné. Avec les mains farinées, pétrissez doucement la pâte pendant environ 5 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne lisse, souple et reprenne sa forme quand on appuie dessus. Placez la pâte dans un saladier légèrement huilé, en la retournant une fois pour l'enrober. Couvrez hermétiquement de film alimentaire et laissez lever dans un endroit chaud à l'abri des courants d'air pendant environ 1h30 jusqu'à ce qu'elle double de volume.

Step 6

Une fois levée, dégonflez la pâte et divisez-la en deux portions égales. Façonnez chaque portion en boule lisse, couvrez d'un torchon propre et laissez reposer 10 minutes. Pendant ce temps, graissez un plat de cuisson de 28x36 cm avec le spray de cuisson et préparez la garniture en mélangeant la cannelle moulue, le sucre roux (ou substitut de sucre roux) et les raisins secs dans un petit bol.

Step 7

Sur un plan de travail fariné, étalez chaque boule de pâte en un rectangle de 40x20 cm. Vaporisez légèrement la surface de chaque rectangle avec le spray de cuisson, puis répartissez uniformément la moitié du mélange cannelle-sucre-raisins sur chaque rectangle, en étalant jusqu'à un centimètre des bords. En commençant par le bord long, roulez fermement chaque rectangle en boudin, en pinçant la jointure pour sceller. À l'aide d'un couteau bien aiguisé ou de fil dentaire non aromatisé, coupez chaque boudin en 16 morceaux égaux (32 brioches au total).

Step 8

Disposez les tranches de brioches à la cannelle dans le plat préparé, en laissant de petits espaces entre elles pour l'expansion. Couvrez légèrement de film alimentaire et laissez lever dans un endroit chaud pendant encore 1h30 jusqu'à ce qu'elles doublent de taille et se touchent. Pendant les 30 dernières minutes de levée, préchauffez votre four à 180°C et préparez le glaçage en faisant mijoter le concentré de jus de pomme dans une petite casserole à feu moyen pendant 5 à 7 minutes jusqu'à ce qu'il réduise de moitié et devienne sirupeux.

Step 9

Une fois que les brioches ont terminé leur seconde levée, badigeonnez délicatement le dessus de chaque brioche avec la moitié du glaçage chaud au jus de pomme. Faites cuire au four préchauffé pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce que les brioches soient dorées sur le dessus et cuites au centre. Sortez du four et badigeonnez avec le reste du glaçage tant qu'elles sont encore chaudes. Laissez refroidir 5 à 10 minutes avant de servir. Pour conserver, laissez refroidir complètement et congelez les brioches individuellement dans des contenants hermétiques jusqu'à 3 mois. Réchauffez les brioches congelées au micro-ondes pendant 30 à 45 secondes ou au four à 150°C pendant 10 minutes.