



# Pain aux carottes au pavot et à la cardamome



## Ingrédients

125 g de lait  
125 ml de jus de carotte  
25 g de levure  
20 g de miel  
40 g de beurre mou  
½ cs de sel  
½ cc de cardamome en poudre  
1 cc de gingembre en poudre  
250 g de carottes épluchées  
50 g de cerneaux de noix  
500 g de farine de blé, type 550  
Graines de pavot, graines de tournesol et fleur de sel à saupoudrer

## Préparation

Faire tiédir le lait et le jus de carotte. Verser dans un saladier, émietter la levure, mélanger avec le miel, le beurre, le sel et les épices. Râper finement les carottes et les mélanger avec les noix. Incorporer un peu plus de la moitié de la farine et, petit à petit, le reste jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Laisser reposer à couvert pendant 45 minutes et laisser doubler de volume. Séparer la pâte en trois parties. Former une miche ronde et la placer au centre d'une plaque chemisée de papier cuisson. Avec les deux autres parties, former des boules et les disposer autour de la miche à environ 1 cm de distance. Couvrir et laisser reposer pendant 35 minutes. Badigeonner la surface avec un peu d'eau et saupoudrer de graines de pavot, de graines de tournesol et de fleur de sel. Cuire à l'air chaud à 200 °C pendant 30 à 40 minutes, puis laisser refroidir sur une grille.



Anrichten

# Mode de cuisson

Avec préchauffage

30 à 40 minutes | Air chaud 200 °C