



# Tresse gourmande et saine

|                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>250 g de farine complète</b><br><b>125 g de farine bise</b><br><b>125 g de farine blanche</b><br><b>1,5 cc de sel</b> | → Mélanger dans un bol                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>3,5 dl de lait</b>                                                                                                    | → Chauffer légèrement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>20 g de levure fraîche</b>                                                                                            | → Mettre en petits morceaux dans le lait et fouetter                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>50 g de purée d'amande</b><br><b>2 cs de sucre</b>                                                                    | → Ajouter, mélanger                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                                                                                          | → Verser le liquide dans le bol et pétrir 5 minutes.<br>→ Recouvrir le bol d'un linge et laisser la pâte doubler de volume.<br>→ Coupez la pâte en deux, formez deux boudins de la même longueur et tresser.<br>→ Mettre la tresse sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, recouvrir d'un linge et laisser lever encore 30 minutes. |
| <b>1 jaune d'œuf</b>                                                                                                     | → Badigeonner la tresse.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

**Cuisson** : 30 minutes au milieu du four préchauffé à 180°C