

# Pain nuage aux graines de courge (recette Thermomix en vidéo)

Voici une nouvelle recette spécifique au Thermomix®, ce robot ménager le plus vendu en Europe et que tout le monde rêve d'avoir dans sa cuisine: un pain délicieux, à la mie bien aérienne qui vous demandera que 15 minutes de pétrissage, 30 minutes de pousse et 30 mn de cuisson... Vous allez pouvoir faire du bon pain ultra facilement tous les jours! Et pour le réaliser encore plus facilement regardez la vidéo de la recette en fin d'article!

Et si vous habitez en Belgique et vous souhaitez découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante:

**[gourmantissimes@gmail.com](mailto:gourmantissimes@gmail.com)**

Je me ferai un plaisir de vous proposer une démonstration en toute convivialité dans ma cuisine ou chez vous. Nous réaliserons tout un repas que vous dégusterez par la suite. Il comprendra la réalisation d'une limonade, un bon pain tout chaud, une entrée, un plat et un merveilleux sorbet...**Pour assister aux prochains cours et connaître les prochaines dates de démonstration cliquez ici.**



Pain nuage aux graines de courge (recette Thermomix)

**Temps de préparation: 15 minutes et 30 minutes de pousse**

**Temps de cuisson: 30 minutes**

**Difficulté: facile**

## **Ingrédients**

- 300 g de farine tamisée
- 5 g de sel
- 2,5 dl d'eau
- un demi sachet de levure sèche (en fonction des marques vérifiez sur la sachet la quantité à utiliser en fonction du poids de farine)
- 1 œuf (le jaune et le blanc)

- des graines de courges décortiquées

## Matériel

- Un moule à cake en silicone. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci-dessous.



Hangnuo Rectangulaire de pain de Silicone Cuisson Pâtissière  
Moules gâteau Pan non-Stick, 26,5 x15x 6.4 cm rouge

## Préparation

- Versez les graines de courge dans un bol et recouvrez-les d'eau. Elles vont un peu ramollir pendant que vous préparerez votre pâte. Les tremper dans l'eau avant cuisson leur permet de ne pas brûler lors de la cuisson du pain.
- Versez l'eau, la levure et l'œuf dans le bol mixeur. Mixez 20 secondes vitesse 5.
- Ajoutez le sel et la farine tamisée. Pétrir pendant 15 minutes. La pâte obtenue a une consistance assez molle.

- Versez la pâte dans votre moule à cake (remplissez au 3/4).
- Laissez reposer pendant 30 mn à température ambiante ou dans votre four si il a un mode spécifique qui permet de faire lever la pâte: la pâte doit gonfler.
- Égouttez les graines de courges et saupoudrez-les sur le dessus du pain avant de l'enfourner
- Enfourez alors à 170° pendant 30 mn. Votre pain doit être légèrement doré. A la sortie du four, quand il a un peu refroidi, sortez-le du moule et posez-le sur une grille. Tranchez- le quand il a complètement refroidi...