

PAIN IRLANDAIS SEIGLE, ORANGE & CARDAMOME

Pour 1 pain-cake

Préparation : 5 min

Cuisson : 30 à 40 min



150 g de farine de seigle

230 g de farine semi-complète (T80)

100 g de flocons 5 céréales toastés (avoine, blé, seigle, orge, riz)

2 cuillères à café de bicarbonate de sodium

1 cuillère à café de sel

1 cuillère à soupe de sucre roux ou de mélasse

1 cuillère à café de poudre d'écorce d'orange (en magasin bio)

1 cuillère à café de cardamome en poudre

50 g d'écorces d'orange confite

50 cl de lait fermenté

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Dans un grand bol, mélanger les farines, flocons de céréales, sel, sucre (dans le cas de mélasse, il faudra la dissoudre dans le lait fermenté), bicarbonate de sodium, poudre d'écorce d'orange et cardamome.
- 3 Couper les écorces d'orange confites en petits dés et les mettre dans le grand bol, remuer.
- 4 Ajouter le lait fermenté et mélanger : on obtient une bouillie épaisse.
- 5 Verser dans un grand moule à cake beurré ou garni d'un papier sulfurisé.
- 6 Faire cuire pendant 40 min environ : une pique en bois doit ressortir sèche et le pain doit sonner creux quand on tape dessus.
- 7 Démouler et laisser refroidir sur une grille.