



PAIN À L'IRLANDAISE AU BICARBONATE DE SOUDE



500 ml	farine blanche	2 tasses
500 ml	farine de blé entier	2 tasses
75 ml	cassonade	1/3 tasse
5 ml	sel	1 c. à thé
6 ml	bicarbonate de soude	1 1/8 c. à thé
500 ml	babeurre (ou lait auquel on a ajouté 15 ml ou 1 c. à table de vinaigre)	2 tasses
30 ml	son	2 c. à table

Bien mélanger les ingrédients secs, sauf le son. Y incorporer le babeurre en brassant bien. Mettre dans un moule à pain bien graissé. Saupoudrer de son le dessus du mélange et faire cuire pendant 50 minutes à 175 °C (350 °F) dans un four ordinaire (un peu moins longtemps dans un four à convection).

Donne 1 pain (ou 2 petits).





PAIN BRUN DE BABA LUBA



50 ml	eau tiède	1/4 tasse
15 ml	levure	1 sachet ou 1 c. à table
10 ml	sucré	2 c. à thé
500 ml	eau tiède	2 tasses
50 ml	huile végétale	1/4 tasse
50 ml	mélasse	1/4 tasse
5 ml	sel	1 c. à thé
1,5 L	farine de blé entier	6 tasses

Dans un petit bol, verser les premiers 50 ml d'eau tiède et y ajouter la levure et le sucre. Laisser reposer pendant 5 minutes.

Dans un bol plus grand, mélanger les 500 ml d'eau tiède restants, l'huile, la mélasse et le sel. Lorsque la levure est mousseuse, la brasser et l'ajouter aux liquides. Bien brasser le tout.

Incorporer la farine, une tasse à la fois, jusqu'à ce que le mélange soit de bonne consistance. Renverser le contenu du bol sur une planche enfarinée. Pétrir pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le résultat soit satisfaisant. Remettre la pâte dans le bol et la laisser lever dans un endroit chaud. Au bout d'une heure environ, quand la pâte aura doublé de volume, l'aplatir et la séparer en 2 pains. Mettre dans des moules à pain bien graissés. Couvrir d'un linge et laisser lever durant 45 minutes environ.

Faire cuire durant 45 minutes à 175 °C (350 °F) dans un four ordinaire, un peu moins longtemps dans un four à convection.

Donne 2 pains.