

Baguettes au fromage et aux carottes

Ingrédients

Préparation: env. 30 min
Repos de la pâte: env. 1½ h
Cuisson: env. 30 min
Pour 4 personnes

beurre pour la plaque

Pâton:

250 g de farine bise
250 g de farine d'épeautre claire
21 g de levure, émiettée
1 dl d'eau tiède
2 cc de miel clair

Pâte:

1½ cc de sel
150 g de carottes, parées et râpées finement
180 g de yogourt nature dé lactosé
env. 0,5 dl d'eau tiède

farine pour saupoudrer

beurre pour tartiner

250 g de fromage (Emmental p. ex.), en tranches de 2 mm d'épaisseur
2 grosses carottes, coupées en fines lamelles au moyen d'un économome
½ botte de radis coupés en rondelles



Préparation

1 Pâton: mélanger la farine et former un puits. Diluer la levure dans l'eau et verser dans le puits avec le miel. Saupoudrer d'un peu de farine récupérée sur les bords et laisser reposer 30 min (jusqu'à ce que la solution commence à mousser).

2 Pâte: ajouter le sel, les carottes, le yogourt dé lactosé et l'eau et pétrir jusqu'à obtention d'une pâte souple. Couvrir et laisser doubler de volume à température ambiante.

3 Diviser la pâte en trois parts. Former trois rouleaux de 30 à 35 cm. Les déposer sur la plaque beurrée et laisser reposer 10 à 15 min à couvert. Saupoudrer de farine et pratiquer des entailles en diagonale.

4 Cuire 5 min dans la partie inférieure du four préchauffé à 230 °C. Réduire la température à 180 °C, cuire 20 à 25 min. Laisser refroidir sur la grille du four.



5 Couper les baguettes en biseau puis dans le sens de la longueur. Beurrer, garnir de fromage, de lamelles de carotte et de radis.

Remplacez les carottes par une courge à la chair ferme, telle que le potimarron.
Ajoutez à la garniture de la viande des Grisons ou du jambon.