

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

Brioche integrali "un po' light" - con poolish

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: elevata COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

300 g di farina manitoba
200 g di farina integrale
3 g di lievito di birra
1 uovo intero
100 g di zucchero + 1 cucchiaino
50 g di olio di semi vari
100 ml di acqua
100 ml di latte
il succo di una piccola arancia
sale q.b.

PER LA DECORAZIONE

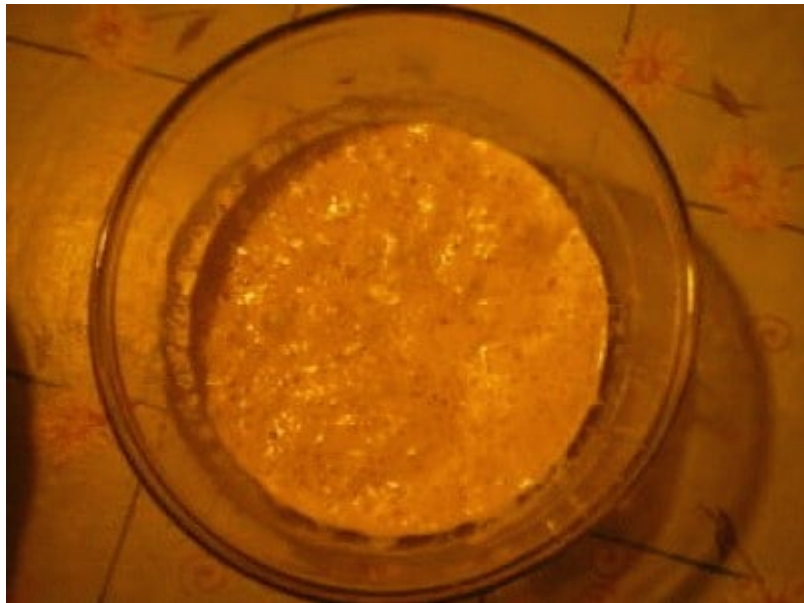
1 tuorlo d'uovo
zucchero in granella.

PREPARAZIONE

- 1 Il poolish è una specie di pre-lievito che permette di ottenere impasti morbidi e di far mantenere più a lungo gli impasti con il lievito di birra (come vedete tra l'altro ne serve poco). Ovviamente non è come il lievito madre, ma è un valida "alternativa" e molto pratico!

BRIOCHES INTEGRALI CON L'OLIO

Preparate il poolish, mescolando con un cucchiaino gr. 100 di farina Manitoba con gr. 100 di acqua tiepida dove si saranno sciolti gr. 3 di lievito di birra e un cucchiaino di zucchero. Si otterrà un composto "cremoso" e semiliquido. Sigillate la terrina con un pezzo di pellicola e lascia a "fermentare" a temperatura ambiente al riparo dalle correnti d'aria. Dopo 8 ore, ho preso il poolish (non lievita, ma fermenta! Si avrà un composto liquido con molte bolle), così:



2 Unire il poolish con gr. 200 di farina Manitoba, gr. 200 di farina integrale, un uovo intero, gr. 100 zucchero, gr. 50 di olio di semi vari, ml. 100 di latte (ATTENZIONE!! V. note sotto!!), il succo di una piccola arancia e un pizzico di sale. Impastare bene fino ad ottenere un panetto compatto e un poco (ma poco appiccicoso!!). Metterlo a lievitare per qualche ora.

L'impasto ha questa consistenza (ho infilato un dito nel panetto e poi l'ho tolto!):



3 Dopo 6 ore, ho preso l'impasto che era triplicato, gli ho dato un cazzotto al centro per sgonfiarlo e l'ho tolto dalla terrina, impastandolo sul piano di lavoro, spolverizzato con pochissima farina (un po' appiccica, ma non demordete!!). Poi ho steso l'impasto, con l'aiuto di un matterello, e ho ritagliato le varie forme a triangolo per ottenere le brioches, e i ritagli li ho "appallottolati" e li ho messi negli stampini da creme caramel. Metterli nel forno intiepidito a lievitare.



- 4 Dopo 4 ore, spennellare DELICATAMENTE le brioches con del tuorlo sbattuto e cospargere di zucchero in granella.





- 5 Cuocere a 180° per 15 minuti (ognuna però deve regularsi in base al proprio forno! Tenete presente che il mio è a gas, ecco perché sono un po' anemiche!).





6 Ecco la fotina (acc! è un po' sfuocata!!) dell'interno:



7 **ATTENZIONE:** Le dosi sopra che ho messo, sono quelle che ho usato! All'inizio sembrava che l'impasto legasse bene! Poi in un secondo momento ha iniziato a diventare un blog APPICCCICOSO DA PAURA!! Ho dovuto aggiungere A OCCHIO un po' di farina!! Alla fine ho ottenuto l'impasto come nella foto sopra. Vi consiglio di **NON** aggiungere il latte. Magari lo tenete a portata di mano e vedete se è il caso di aggiungerlo!! Tenete presente che l'impasto un poco si attacca alle mani, ma non dev'essere una colla appiccicosa da incubo!!