

[Irlande] Multiseed brown soda bread



“ Nous avons passé une semaine en Irlande chez des amis pendant les vacances scolaire de février. Nous avons goûté le ‘soda bread’, un pain traditionnel fait avec du bicarbonate de soude et du ‘buttermilk’. En plus d’être très rapide à préparer, j’ai adoré ! Étant allergique à la farine de blé complète, j’ai modifié la recette.”

Les Ingrédients :

(Pour 1 pain de 25 cm x 12,5 x 5 cm) :

- 475 g de farine T80 (ou 400 g de farine T110 moulue sur pierre + 75 g de farine T55 ou T65)
- 400 à 425 ml de *buttermilk* (babeurre ou lait fermenté)
- 1 c. à thé de bicarbonate de sodium (bicarbonate de soude)
- 1 c. à thé de sel
- 1 œuf
- 1 c. à thé d’huile de tournesol + 1 filet
- 1 c. à thé de miel (ou brown sugar)
- Graines de lin, sésame, tournesol...

Les Étapes :

Préchauffez le four à 200°C.

Graissez un plat à pain avec un filet d’huile végétale.

Battez ensemble, l’œuf, l’huile de tournesol, le miel et le *buttermilk*.

Dans un grand saladier mélangez ensemble les ingrédients secs (farine, bicarbonate de soude et sel). Faites une fontaine au centre dans lequel vous verserez le mélange d’ingrédients liquides. Mélangez en pétrissant jusqu’à ce que la pâte devienne lisse et légèrement liquide. Ajoutez du *buttermilk* si nécessaire.

Versez la pâte dans un plat à pain. Saupoudrez de graines.

Enfournez à 200°C pendant environ 1 heure ou jusqu’à ce que la base du pain sonne creux en le tapotant.

Une fois cuit, sortez le *soda bread* du four. Laissez refroidir. Dégustez.

Et Que Dire De Plus ?

→ La recette a été piochée dans le magnifique livre que j’ai consulté et reconsulté sur place et intitulé : [Forgotten skills of cooking – The Time-honoured Ways are the Best – Over 700 Recipes Show You Why](#) from Darina Allen, edited by Kyle Books in 2010 (ISBN-13: 978-1906868062).