

## +++ Cuchaule et moutarde de Bénichon

Pain au safran et moutarde de Bénichon

Mise en place et préparation: env. 25 minutes. Levage: env. 2¼ h  
Cuisson au four: env. 25 min

500 g	de farine	
1½ c. à café	de sel	
70 g	de sucre	
½ cube	de levure (env. 20 g), émiettée	mélanger tous les ingrédients dans un bol
1 dl	de lait	
1 dl	d'eau	
40 g	de beurre	
1 p. de couteau	de safran	chauffer tous les ingrédients dans une petite casserole sur feu doux en remuant jusqu'à ce que le beurre soit fondu
		incorporer, verser dans le bol
½ dl	de crème	ajouter, mélanger, puis pétrir en pâte souple et lisse jusqu'à ce qu'elle ne colle plus. Laisser doubler la pâte env. 2 h à couvert à température ambiante
1	œuf, battu	pour badigeonner
1	œuf, battu	

**Façonnage:** former un pain rond avec la pâte, badigeonner à l'œuf. Entailler au couteau en croisillons, poser sur une plaque chemisée de papier cuisson, laisser lever encore env. 15 minutes.

**Cuisson:** env. 25 min dans la moitié inférieure du four préchauffé à 220° C. Sortir du four, laisser refroidir sur une grille.

**Par 100 g:** lipides 9 g, protéines 10 g, glucides 53 g, 1396 kJ (334 kcal)

### Moutarde de Bénichon

Mise en place et préparation: env. 45 minutes. Temps de repos: env. 12 h  
Pour 2 bocaux d'env. 1½ dl

Mélanger 1½ c. à soupe de **poudre de moutarde** et ½ dl de **vin blanc**, laisser gonfler env. 12 heures. Porter à ébullition dans une petite casserole 2 dl d'**eau**, 50 g de **sucre candi**, 1 **étoile de badiane**, ½ **bâton de cannelle**, baisser le feu, cuire doucement env. 15 minutes. Retirer l'étoile de badiane et le bâton de cannelle. Mélanger 3 dl de **vin cuit\*** et 2½ c. à soupe de **farine**, ajouter, faire réduire env. 10 min sur feu moyen en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une consistance de gelée. Ajouter le vin blanc à la moutarde, porter à ébullition un court instant. Verser la moutarde épaisse et bouillante dans des bocaux propres préchauffés, fermer aussitôt. Poser un court instant les bocaux à l'envers sur le couvercle à vis, laisser refroidir sur une surface isolante. **Conservation:** env. 6 mois dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Conserver le pot entamé au réfrigérateur et consommer rapidement la moutarde.

\* Le vin cuit ou raisiné est un jus de pomme et/ou de poire épaissi. Il peut être remplacé par un concentré de poire (p.ex. Birnel).

**Par 100 g:** lipides 0 g, protéines 1 g, glucides 35 g, 1039 kJ (248 kcal)

Fribourg

