

COUQUES AUX NOIX DE PECAN

Ingrédients – 20 petits pains 	Technique 
<ul style="list-style-type: none"> * 2 œufs * 1 orange non traitée (BIO) * 75 g de beurre * 500 g de farine * ½ C à C de sel * 50 g de S₂ * 11 g de levure sèche * 1 C à C de cannelle * 1 dl de lait <li style="text-align: center;"> * 150 g de noix de pécan * 100 g de beurre * 150 g de S₂ <li style="text-align: center;"> * Papier cuisson 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Battre les œufs en omelette ; 2. Rincer l'orange, ensuite l'essuyer. Prélever le zeste de la moitié de l'orange (sans la peau blanche qui a un goût amer !). presser l'orange entière et recueillir 50 ml de jus ; 3. Fondre doucement le beurre ; 4. Verser la farine et le sel dans un bol à pâte. Mélanger, puis former une 'fontaine » ; 5. Déposer au centre de la fontaine : S₂, levure, cannelle, le beurre fondu, le lait, le jus d'orange et les œufs en omelette. Mélanger les ingrédients en partant du centre de la fontaine, tout en incorporant petit à petit tous les ingrédients de façon à former une pâte ; 6. Déposer la pâte sur le plan de travail et la pétrir durant 10' afin de développer son élasticité. Replacer la pâte dans le bol et la couvrir d'un essuie de vaisselle propre. Placer le bol près d'une source de chaleur et laisser doubler la pâte de volume ; 7. Placer les noix de pécan dans un sachet plastique et roulet un rouleau à pâtisserie dessus, afin de broyer les noix ; 8. Mélanger les noix concassées avec le beurre ramolli, le zeste d'orange et le sucre. Pétrir jusqu'à obtention d'une masse lisse ; 9. Préchauffer le four à 180°C ;



10. Saupoudrer le plan de travail d'un peu de farine et y déposer la pâte. Aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie de façon à former un grand rectangle ;
 11. Répartir le beurre aux noix sur la surface jusqu'à 1 cm du bord ;
 12. Rouler la pâte en serrant bien en forme de saucisse. Couper des rondelles de 2 cm d'épaisseur.
 13. Placer les rouleaux sur une plaque en veillant à ne pas trop les serrer. Ils vont grandir sous l'effet de la chaleur ! Badigeonner les rouleaux d'un peu d'œuf battu afin de leur donner une belle couleur dorée après cuisson ;
 14. TC : 20'.
- Pâte

Remarque : Tout en pétrissant une pâte on développe l'élasticité du gluten. Si on ne travaille pas suffisamment sa pâte, celle-ci ne sera pas assez élastique. Elle ne gonflera pas lorsque la levure va se mettre à fermenter et dégager du gaz carbonique.

Le gluten est une protéine.

Noix de pécan



La **noix de pécan** ou **pacane** est le fruit du pacanier originaire d'Amérique du Nord. C'est un fruit sec proche de la noix. C'est un des fruits secs les plus riches en calories. Avec ses 72 % de lipides, il apporte 691 kcal pour 100 g. Les noix de pécan ont une faible proportion d'acides gras saturés. Elles s'utilisent en pâtisserie et garniture dans des glaces ou du chocolat noir. Son goût ressemble à celui de la noix. Son fort taux d'antioxydants permet de lutter contre l'excès de mauvais cholestérol.