



CANADA AGRICULTURE
AND FOOD MUSEUM
MUSÉE DE L'AGRICULTURE
ET DE L'ALIMENTATION
DU CANADA

A FASCINATING WORLD
UN MONDE FASCINANT



Pain brun de Baba Luba

C'est le pain que ma grand-mère Baba Luba faisait pour moi quand j'étais petite. Bien qu'elle ait vécu toute sa vie dans la Saskatchewan rurale, elle a passé plusieurs hivers avec ma famille à Ottawa. Pendant ces précieuses visites, elle remplissait notre congélateur à plein bord et en profitait pour nous faire part de ses secrets culinaires.

Ingrédients

1 sachet ou 1 c. à table (15 ml) Levure
1/4 tasse (50 ml) Eau tiède
2 c. à thé (10 ml) Sucre
2 tasses (500 ml) Eau tiède
1/4 tasse (50 ml) Huile (canola ou tournesol)
1/4 tasse (50 ml) Mélasse
1 c. à thé (5 ml) Sel
6 tasses (1,5 l) Farine de blé entier

Préparation

Dans un petit bol, ajouter la levure et le sucre à 1/4 de tasse (50 ml) d'eau tiède et laisser reposer pendant 5 minutes. Dans un bol plus grand, mélanger les 2 tasses (500 ml) d'eau tiède, l'huile, la mélasse et le sel. Lorsque la levure est mousseuse, agiter et ajouter aux liquides. Bien agiter le tout. Ajouter de la farine, une tasse à la fois jusqu'à ce qu'il y ait un bon mélange. Tourner le contenu à l'envers sur une planche enfarinée. Pétrir pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'on soit satisfaite du résultat. Remettre dans le bol et laisser lever dans un endroit chaud. Après environ 1 heure quand on aura atteint le double de la grosseur, cogner la pâte et séparer en 2 pains. Mettre dans des plats à pain. Couvrir d'un linge et laisser lever pendant environ 45 minutes. Faire cuire pendant 45 minutes à 350°F (175 °C) dans un four ordinaire, un peu moins longtemps dans un four à convection.

Donne 2 pains.