

Brioche à la cannelle protéinée



Rien de tel que l'odeur des brioches à la cannelle pour réchauffer l'âme! Ici, on revisite ce classique avec une touche nutritionnelle : une pâte moelleuse légèrement sucrée, une garniture réconfortante, et un crémage enrichi en protéines pour une collation équilibrée. Chaque bouchée offre un doux mélange de saveurs et de textures, parfait pour commencer la journée ou accompagner un moment de détente. À savourer avec un café ou un lait chaud à la vanille pour un plaisir simple et nourrissant!

Préparation 20 min

Cuisson 25 min

Temps d'attente 165 min

Portions 8

Nutrition Facts (per serving)

Calories 240

Lipides 7

Glucides 28

Fibres 2

Protéines 16

Sodium 100

Ingrédients

Pâte à brioche :

- 60 ml (¼ tasse) de lait 2%, tiède
- 6 g (½ c. à soupe) de levure sèche active
- 5 ml (1 c. à thé) de sucre (ou de cassonade)
- 430 ml (1 ¾ tasse) de farine tout usage
- 125 ml (½ tasse) de farine d'amande (ou de farine d'avoine)
- 1 ml (¼ c. à thé) de sel
- 1 œuf, de calibre gros
- 250 ml (1 tasse) de yogourt grec nature 0 %
- 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Garniture à la cannelle :

- 45 ml (3 c. à soupe) de sucre (ou de cassonade)
- 15 ml (1 c. à soupe) de cannelle moulue
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de coco fondue (ou de beurre fondu)

Crémage :

- 2 mesures de poudre de protéine à la vanille (environ 60 g)
- 15-30 ml (1-2 c. à soupe) de lait 2%

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger le lait tiède et la levure avec le sucre. Laisser reposer 5-10 minutes, jusqu'à ce que le mélange mousse.
2. Dans un grand bol, combiner les farines et le sel. Ajouter l'œuf, le yogourt grec, la vanille et la préparation de levure. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

minutes. La pâte sera légèrement collante.

4. Pétrir à nouveau pour 5-8 minutes en y ajoutant de la farine au besoin.

Première levée :

5. Placer la pâte dans le bol, couvrir d'un linge propre et humide, et laisser lever 1h à 1h30 (ou plus) à température ambiante, jusqu'à ce qu'elle double de volume.
6. Pendant ce temps, dans un petit bol, mélanger la cassonade, la cannelle et l'huile de coco fondue (ou le beurre fondu).
7. Dégonfler la pâte et l'étaler avec les mains sur une surface légèrement farinée en un rectangle de 10 x 12 pouces (25 x 30 cm). Étaler la garniture à la cannelle uniformément sur la pâte. Rouler la pâte en un cylindre serré et couper en 8 tranches égales.

Deuxième levée :

8. Placer les tranches dans un moule graissé, couvrir, et laisser lever encore 30-45 minutes à température ambiante.
9. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
10. Une fois la deuxième levée complétée, cuire les brioches 20-25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
11. Pendant ce temps, dans un bol, mélanger la poudre de protéine et le lait. Ajuster le lait pour obtenir une consistance lisse et crémeuse.
12. Napper les brioches chaudes du crémage et déguster.

Notes

Se conserve 3 jours dans un contenant hermétique à température ambiante. Se congèle jusqu'à 3 mois.



Elsa Rochette – Nutritionniste Diététiste à Québec | Responsable des services corporatifs et communautaires et créatrice culinaire
Nutritionniste Diététiste à Québec