

# Brioche vegan

Recette de l'IBM

## Ingrédients

- 500g de farine (<T65)
- 20g de levure boulangère (ou 150g de levain)
- 10g de sel
- 90g de sucre
- 160mL de lait végétal (le plus gras possible: amande, soja, noisette) (ou 240mL si tu fais pas le Tangzhong)
- 200g de margarine ou 100g huile tournesol désodorisé

Pour le Tangzhong:

- 20g de farine
- 30g d'eau
- 60g de lait végété

Pour la dorure:

- 15cl de lait végété
- 1 cuillère à café de gras (margarine ou huile)
- 1 cuillère à café de sucre

## Préparation

### Préparer le Tangzhong

- Mélanger tous les ingrédients dans une casserole
- Faire chauffer à feu doux en mélangeant continuellement (un peu comme pour des oeufs brouillés)
- Arrêter quand on a une pâte qui paraît plus trop humide (attention à ne pas faire roussir)
- Laisser refroidir avant de l'utiliser (couper le feu ou changer de contenant)

# Préparer la pâte

- Mélanger le lait et le gras (huile ou margarine)
- Faire tiédir ce mélange (bonne température = quand tu mets le doigts dedans tu te dis "oh c'est un bon bain", si c'est plus chaud c'est trop chaud)
- Mélanger la levure dedans et laisser pousser 10min
- En parallèle: dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre
- Mélanger les deux (ou trois si tu as fais le Tangzhong) préparations
- Pétrir jusqu'à ce que la pâte ait l'aire bien lisse et qu'elle se décolle bien du saladier (15-20min)

## Ensuite

- Laisser reposer, couverte pendant 1h30-2h~ (jusqu'à ce qu'elle ait doublé de volume)
- Dégazer
- Façonner
  - séparer en 3 boules
  - plier chaque boules quelques fois
  - mettre dans un moule chemisé (les 3 boules côte à côte)
- Laisser pousser (45min/1h) couvert (avec un torchon fariné)
- Appliquer une dorure (lait végété + gras + sucre)
- Enfourner 15-20min à 180°
- Ré-appliquer une dorure (lait végété + gras + sucre)
- Laisser refroidir avant de couper

# Autre recette, venue de l'Est

Avec une alternative sans-gluten

## Ingrédients

Pour une brioche (qui tient dans un moule à cake)

- 250mL de lait végétal
- 100g de sucre roux
- 2 sachets de levure boulangère
- 1 bouchon defleur d'oranger / extrait de vanille / arôme
- 1 pincée de sel

# Avec gluten

- 350g de farine de blé
- 50g de maïzena
- 70g d'huile neutre (tournesol)

# Sans gluten

- 200g de farine de sarazin
- 200g de maizena
- 100g d'huile neutre (tournesol)

# Recette

---

Revision #6

Created 2 August 2023 12:27:02 by Aubergedenarse

Updated 5 May 2026 15:33:28 by Aubergedenarse