



## Soda bread aux courgettes



Catégories : Plat \* végétarien

### Ingrédients:

- 400 gr de farine de blé avec levure incorporée
- 2 courgettes de taille moyenne
- 50 gr de flocon d'avoine
- 1 + 1/2 càs de bicarbonate de soude spécial cuisine
- 75 gr de cheddar râpé
- 280 ml de lait fermenté
- 1 càc d'herbes de Provence
- 1 càc de sel

### Préparation:

Préchauffez votre four à 200°.

Râpez les courgettes puis égouttez les - j'ai utilisé mon sac à lait mais un torchon fera très bien l'affaire. C'est une étape très importante si vous voulez que votre pain cuise correctement à l'intérieur, si les courgettes sont trop pleines d'eau vous risquez d'avoir une pâte pas cuite au centre.

Dans un saladier mélangez la farine, les flocons d'avoine, le bicarbonate et le sel. Rajoutez ensuite le cheddar (gardez en tout de même un peu de côté pour parsemez le dessus de votre pain), les herbes de Provence et les courgettes.

Rajoutez ensuite le lait fermenté petit à petit, puis ménager bien à l'aide d'une cuillère en bois, à moins que vous ne soyez une Mimi Cracra comme moi et que vous préféreriez utiliser vos doigts.

Il faut mélanger bien pour que tous les ingrédients forment une jolie pâte mais n'abusez pas du pétrissage.

Placez ensuite cette pâte dans un plat allant au four que vous aurez recouvert d'un papier sulfurisé.

Parsemez d'un peu de cheddar râpé et enfournez pendant 40 minutes environ.

La durée de cuisson va dépendre de la puissance de votre four, alors pensez à surveiller en plantant un couteau au milieu du pain pour voir si l'intérieur est cuit ou pas du tout.

Bon appétit !