

AUTRE

Pain aux graines



Durée total réalisation : 50 mn

- Temps préparation : 2 fois 10 mn
- Temps repos : 3 à 4 h mn
- Temps cuisson : 45 mn

Ingrédients (pour 1 kg) :

- 900 g de farine d'épeautre
- 100 g de farine de sarrasin ou de pois chiche ou de blé ...
- 20 g de sel
- 750 mL d'eau
- 42 g de levain déshydraté
- 100 à 120 g de graines mélangées: sésame, lin doré, lin brun

Préparation de la recette :

Étape 1

Mélanger les farines, le sel, le levain et l'eau.

Étape 2

Pétrir au moins 5 mn jusqu'à obtenir une boule souple et homogène.

Étape 3

Placer dans un grand récipient.

Étape 4

Recouvrir d'un torchon et mettre au chaud (proximité d'un radiateur, sous une couette..)
Eviter tout courant d'air froid.

Étape 5

Pétrir à nouveau en intégrant le mélange de graines, de façon à ce qu'elles soient bien réparties.

Étape 6

Inciser la surface du pain à l'aide d'une lame de couteau lisse: 3 lignes dans un sens et 3 lignes qui recoupent les premières.

Étape 7

Allumer le four à 240°C. Y placer un bol d'eau.

Étape 8

Au bout de 10 mn, enfourner votre pain préalablement placé sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Étape 9

Baisser la température à 190°C au bout de 10 mn.

Étape 10

Poursuivre la cuisson environ 40 mn.