

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Pain sarrasin

Recette MAP + cuisson cocotte au four
Ou TOUT PANA

Ce pain a une légère saveur de crêpes bretonnes salées, vous savez, les crêpes au blé noir...
MMMMMmmmm, quel régal !!!



C'est une recette d'Hco.

Dans la cuve de la pana

1,75 cc de sel
75 g de farine de sarrasin (ou blé noir)
75 g de farine T80
300 g de farine T65
1 CS d'huile de noix
1 CS de levure maltée (facultatif, remplacer par du sucre en poudre)
20 g de son
1 CS de sésame
1 CS graines de pavot
15 g levure fraîche (j'ai mis 2 bonnes cuillères à café de levain déshydraté)
300 g d'eau

BASIC BAKE de 4 h si vous cuisez ce pain tout en pana.

Pour ma part, j'ai testé la cuisson cocotte....donc, j'ai réglé le programme PIZZA de 45 min, laissé lever dans la machine
et hop en cocotte, chemisée d'un papier cuisson, pendant 50 min à 240° dans le four puis 5 min sans le couvercle.