

## Pain câlin au miel et flocons d'avoine

### Poolish

- 100 g de farine
- 100 g de lait
- 1/2 sachet de levure du boulanger

--> Mélanger, couvrir d'un linge humide et laisser lever 10h environ

### Pain

- 210 g de farine
- 40 g de flocons d'avoine
- 100 g de lait
- 1 belle cuillère à soupe de miel liquide
- 1 cuillère à café rase de sel

--> Faire le pain à la main, comme [ici](#) ou à la machine en mettant les ingrédients (liquides et solides) dans l'ordre habituel.

Cuire 40mn à 220°C avec un récipient d'eau dans le four.

Une p'tite tranche?



Bon appétit !!

