

Paprikas

Cuisine d'ici et d'ailleurs

MON PAIN RUSTIQUE

Pour une boule de pain

Préparation : 1h

Cuisson : 35 mn

Ingrédients :

- 300 g de farine de blé
- 200 g de farine d'orge
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 1 cuillère à soupe de graines de tournesol
- 1 cuillère à soupe de graines de lin
- 1 cuillère à soupe de graines de millet
- 1 cuillère à soupe de graines de courge
- Sel
- 300 ml d'eau tiède

Préparation :

Dans un grand saladier, mettez les farines, les graines, la levure et le sel puis mélangez le tout avec 300 ml d'eau tiède pendant 10 à 15 mn à la main ou au robot afin d'obtenir une pâte bien lisse.

Recouvrir et laissez reposer 30 mn au chaud.

Façonnez la pâte pour obtenir une belle boule, la déposez sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé et la recouvrir avec un saladier.

Laissez lever 50 mn au chaud.

Préchauffez votre four à 240°.

Sur la boule, effectuez plusieurs entailles croisées et saupoudrez de farine.

Déposez un ramequin d'eau sur la plaque et faites cuire au four en baissant la température à 210° pendant 35 mn jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.