

# PAIN COMPLET



350 g de farine T150  
230 g d'eau  
80 g de levain Kayser  
3 g de levure fraîche  
2 cac de sel fin.

Mettre les ingrédients dans la MAP au programme pâte.

Au bout de ce temps, sortir le pâton, le dégazer, le mettre en forme et laisser pour une seconde levée sous un torchon en lin pendant 1 heure.

Faire préchauffer votre four à 240 °C. Faire bouillir de l'eau pour le coup de buée.

Avant d'enfourner votre pain, faire les grignes, puis le saupoudrer de farine, et enfourner le pain sans oublier le coup de buée, puis baisser la température du four à 230°C, pendant 20 minutes. Puis baisser de nouveau la température à 210°C pendant 10 minutes.

Sortir le pain du four et le déposer sur une grille.

**Swinguette49**

<http://swinguette49.canalblog.com>

Newsletter : Si vous vous inscrivez vous  
recevrez un mail à chaque publication  
d'une recette.