



# Autour de ma table

Aimer la cuisine, c'est aussi la partager...

## PAIN MULTI CEREALES

Avec la farine spéciale de Francine: [pain multi-céréales](#)



Version "Petits Pains Boules aux graines de Lin"

Dans la MAP et dans l'ordre:

- 350ml d'eau
- 1 filet d'huile de sésame
- 650 g de farine
- 1 sachet de levure spéciale "Pain" y compris sel
- graines de lin ( uniquement en façonnage petits pains boules)

Dans votre map : eau, huile, farine et levure dans l'ordre, poursuivre avec le programme pâte sans cuisson.

Au robot au fouet pétrin ou à la main : farines, levure, eau tiède 37°C et huile. Pétrir au moins 8 à 10 mn, la pâte ne colle pas ni au bol ni aux mains. Laisser lever couvert minimum 20 minutes.

Une fois terminé, vider la cuve et rabattre la pâte sur le plan de travail fariné et former un boudin. Partager en 12 parts égales au coupe pain, former des petits pâtons ronds, poser directement dans les empreintes filets, vaporiser d'eau. Laisser lever à nouveau au minimum 20 mn couvert d'un torchon. (je place ma plaque au dessus d'un saladier rempli d'eau chaude).



Après la levée, entailler en croix avec la lame incisette, placer les graines de lin dans les fentes et enfourner th 7/8 ( 210/240°C) pendant environ 25 à 30\* mn en vaporisant d'eau le pain au bout de 10 mn de cuisson.\*adapter en fonction de votre four(bien sûr), pour vérifier la cuisson du pain , tournez le et tapez , s' il sonne le creux: il est cuit.