



# Autour de ma table

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

## PETITS PAINS OVALES AUX CÉRÉALES



pour un dimanche sans pluie mais Soleil & Tramontane :

Ingrédients pour 12 petits pains :

- 500 g de farine aux céréales
- 150 g de farine bio type 440 65
- 350 ml d'eau
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 sachet de levure à pain

**Dans votre map :** eau, huile, farines 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. Prétrir 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 petites boules, les passer dans la farine bio.

Poser directement dans les empreintes ovales filet . 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 et enfourner th 7/8 ( 210/240°C) pendant environ 30 à 35 mn en vaporisant d'eau le pain au bout de 10 mn de cuisson.