

Petits pains aux graines

Ingrédients

370 gr de farine T55

1 sachet de levure spécial pain demarle (avec sel incorporé)

230 ml d'eau tiède

Graines de lin

Graines de pavot

Graines de tournesol

Dans le bol du robot mettre la farine et la levure

Mélanger vitesse 1 quelques secondes

Ajouter l'eau

Pétrir vitesse 2 entre 5 et 10 mn

Laisser lever la pâte 30 mn

Dégazer la pâte et former 6 boules d'une centaine de grammes chacune

Humidifier le dessus des boules et les passer dans les graines

Laisser à nouveau lever 30 mn

Cuire four chaud 180° environ 20 mn

