

Pain à la farine de quinoa et au sésame noir

Côté marché :

260 ml d'eau

100 g de levain

1 cs de sucre de canne bio

1,5 cc de sel

420 g de farine T 65

80 g de farine de quinoa

1 cc de levure SAF (ou briochin)

1 cc de sésame noir



Dans le bol du robot kitchenaid, déposez les ingrédients dans cet ordre. Mélangez à vitesse 1 pendant 15/20 mn.

Laissez la pâte dans le bol du robot et couvrez-la d'un torchon humide. Laissez lever 75 mn environ à température ambiante, la pâte doit avoir doublé de volume. Retravaillez la pâte sur le plan de travail fariné ou sur un silpat en la repliant plusieurs fois sur elle-même. Pour voir la technique, clic !

Façonnez-la en boule et déposez-la dans un panier (banneton) en farinant la toile ou bien sur la plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé ou sur un silpat. Laissez à nouveau lever 60 mn environ.

Préchauffez le four à 250°C.

Retournez le pain (s'il est dans un panier) sur un silpat ou autre, avec précaution, pour cela posez la grille avec le silpat sur le dessus du banneton et retournez en maintenant le banneton d'une main et la grille de l'autre.

Faites des grignes avec un cutter, un couteau pointu ou une incisette. Elles doivent être faites très rapidement.

Vaporisez celui-ci rapidement avec un vaporisateur ou mettez une coupelle d'eau dans le four au moment du préchauffage. Vous pouvez ajouter qqes graines sur le dessus.

Enfournez et baissez le thermostat à 220°C pendant 25/30 mn. En règle générale, si la surface du pain colore trop, baissez un peu le thermostat avant la fin de la cuisson.

Sortez le pain du four et vérifiez en tapant sur le dessous que celui-ci sonne bien le creux pour vérifier si la cuisson est suffisante.

Laissez-le refroidir sur une grille, puis rangez-le dans un torchon en lin de préférence et attendez le lendemain pour le déguster.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>