

Pain semi-complet aux graines

Pour 1 gros pain :

- 500 g de farine semi-complète bio
- 300 mL d'eau
- 1 càc de sel
- 1 sachet de levure boulangère sèche
- 2 càs de graines de lin
- 2 càs de graines de tournesol
- 2 càs de graines de courge

Dix minutes avant la réalisation du pain, diluer la levure dans les 300 mL d'eau que vous aurez préalablement versée dans le bol du robot ou de la MAP, ou encore dans un saladier si vous faites le pain à la main.

Verser la farine sur l'eau, le sel, et les graines.

Pétrir avec le pétrin du robot jusqu'à ce que la pâte soit homogène ou mettre en marche le programme "pâte" de la MAP, ou pétrir à la main.

Couvrir le récipient d'un linge pour que la pâte lève, au minimum 1h.

Au bout de ce temps, ajouter un peu de farine pour éviter que la pâte ne colle et repétrir 1 à 2 min. Mettre en forme le pain, en boule, la déposer sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Laisser de nouveau lever le pain environ 45 min à l'abri des courants d'air.

Préchauffer le four à 240°C.

Enfourner pendant 20 à 25 min.

