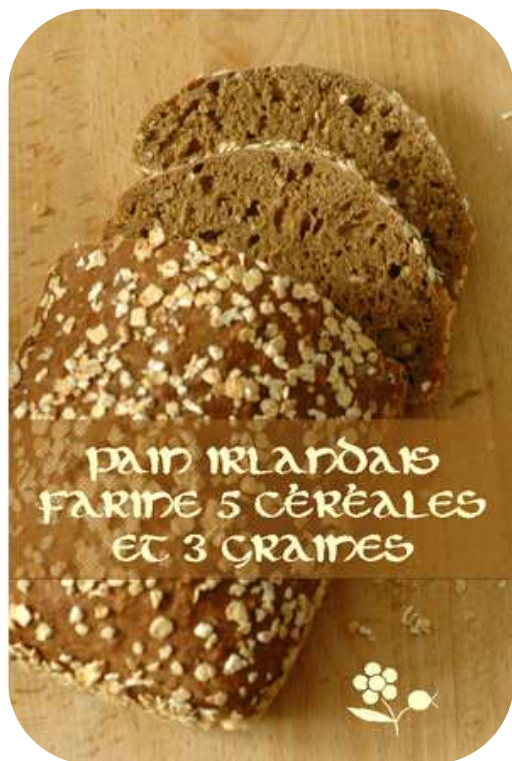


PAIN IRLANDAIS



225 g de farine complète

225 g de farine 5 céréales et 3 graines (en magasin bio)

1 cuillère à café de sel

1 sachet de 7 g de poudre à lever sans phosphate (en magasin bio)

1 cuillère à soupe de mélasse

425 ml d'eau chaude

1 petite poignée de flocons d'avoine

- 1 Mélanger les farines, le sel et la poudre à lever dans un saladier.
- 2 Dissoudre la mélasse dans l'eau chaude et ajouter au mélange sec.
- 3 Avec une grande cuillère mélanger les ingrédients jusqu'à ce qu'elle forme un mélange humide.
- 4 Verser le mélange dans un moule à pain huilé et parsemé de flocons d'avoine. Recouvrir d'un film alimentaire ou d'un torchon humide. Placer dans un endroit chaud pour permettre à la poudre à lever pour faire son travail pendant environ 20 min.
- 5 Cuire au four préchauffé à 220°C pendant environ 30 à 35 min : le pain est cuit lorsqu'il sonne creux.
- 6 Laisser refroidir 5 min, Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Nota : Le pain est assez humide et durera jusqu'à une semaine, le stocker dans un récipient hermétique. Il se congèle très bien pendant un mois.