

Pain sans pétrissage aux graines



Ingrédients :

- 250 g de farine "6 céréales"
- 5,5 g de levure déshydratée
- 15 cl d'eau tiède
- 3 cl de lait
- 1 petite cuillère à café de sel
- 1/3 de cuillère à café de sucre (ou de miel)

Préparation :

Mettez dans un récipient le lait, l'eau et le sucre et mélangez. Le mélange doit être tiède. Ajoutez la levure et la faire fondre en remuant.

Dans un autre saladier, mélangez la farine et le sel. Ajoutez ensuite le mélange eau, lait et levure. Travaillez très rapidement la pâte sans la pétrir, jusqu'à que les plus gros morceaux de farine disparaissent. Elle doit ressembler à une pâte épaisse un peu comme une béchamel. Saupoudrez ensuite la pâte de deux cuillères à soupe de farine et recouvrez d'un torchon. Laissez lever 1h30 à 2 heures.

Mettez la lèchefrite tout en bas du four et préchauffez-le à 240°C.

Sur une plaque de cuisson, renversez la pâte levée en la touchant le moins possible. Divisez-la à l'aide de spatules en autant de morceaux que vous le souhaitez. La forme ne sera pas parfait mais ce n'est pas grave, c'est ce qui rend ce pain agréable.

Versez de la farine sur les morceaux de pâtes en tapotant légèrement. Faites à nouveau lever une vingtaine de minutes (ce n'est pas obligatoire).

Enfournez pendant 20 minutes avec le coup de buée. Lorsqu'ils sont bien dorés, sortez-les du four et laissez-les refroidir sur une grille.