

Deuxième essai de pain sans pétrissage, je vous présente aujourd'hui celui aux 5 céréales et aux graines.

Fabriqué à partir de farine bio Markal® il est composé de blé (56%), de seigle (9%), d'orge (7%), de riz (1,6%) et de Grand Épeautre (0,8%).

J'y ai ajouté une préparation de graines spéciales pains à base de : quinoa, lin brun, millet, tournesol et pavot.

Voici un vrai pain aux céréales digne de votre boulanger préféré!!! Une croûte épaisse et croustillante, une mie aérée et moelleuse, et le bon goût des céréales...



La recette pour un pain d'environ 700g:

- 450g de farine aux 5 céréales Markal®
- 5g de levure de boulanger sèche
- 8g de sel
- 345g d'eau tiède
- 2 càs de graines « La sélection du boulanger, saveur graines de quinoa » Markal®

Peser tous les ingrédients puis mélanger la farine, le sel, la levure et les graines ensemble.

Ajouter l'eau tiède puis mélanger brièvement avec les mains.

Couvrir le saladier avec du film alimentaire puis le réserver au réfrigérateur durant au moins 12h (une nuit).

Sortir le plat du réfrigérateur et le laisser à température ambiante (toujours couvert) durant 2h.

Chemiser une cocotte en fonte avec du papier cuisson et la mettre au four à 235°C pendant 15 min à vide.

Mettre la pâte dans la cocotte et la fermer avec le couvercle ou avec du papier d'aluminium.

Enfourner pendant 30min à 235°C puis retirer le couvercle. Poursuivre la cuisson pendant 15-20min.

Astuces: plus la pâte restera au réfrigérateur, plus elle sera moelleuse et aérée après cuisson!!