

L'Ile Gourmande d'une Fée

<http://feegourmandile.canalblog.com/>

## **Pain plat semi-complet au sarrasin**



### **Ingrédients :**

300 ml d'eau  
300g de farine semi-complète  
150g de farine de sarrasin  
1 sachet de levure sèche  
1,5 cc de sel

### **Réalisation :**

- 1/ Mettre les ingrédients dans l'ordre dans la cuve de la machine à pain. Sélectionner le programme "pâte".
- 2/ A la fin du programme, sortir la pâte avec les mains bien farinées. La modeler à sa guise et laisser lever encore 1h.
- 3/ Faire cuire dans un four chaud pendant 30 min.