

Pains aux flocons d'épeautre



Ingrédients:

- 500 g de farine bio type 110
- 15 g de son de blé
- 1 sachet de levure *Gourmandises Pains®*
- 350 g d'eau tiède

Croûte :

- Flocons d'épeautre

*Dans le bol du robot, mélanger les poudres : farine, son et levure.
Ajouter l'eau tempérée. Pétrir jusqu'à décollement complet de la pâte des parois.
Bouler et fariner, replacer dans le bol et filmer. Laisser lever et doubler de volume.
Après la 1ère pousse, rabattre sur la Rou'pat® et partager en 2 pâtons égaux.*



*Façonner les pâtons en gros pains. Placer dans les empreintes platine Silform®.
Vaporiser la surface des 2 pâtons, parsemer de flocons d'épeautre.
Vaporiser à nouveau, saler modérément au moulin avec du sel de Guérande.
Saupoudrer d'un voile de farine au tamis fin, vaporiser une 3ème fois.
Couvrir avec un torchon et laisser lever à nouveau (double du volume).
Préchauffer le four à 240°C pendant la 2ème pousse. Cuire environ 25 à 30 min.
A la sortie du four, retirer des empreintes Silform®.
Placer sur la grille fleur pour un parfait refroidissement.*