



## Bâtards aux petites graines

### Ingrédients:

500 gr de farine de type 65

2 c à soupe de ~~é~~éréales (tournesol, sésame et pavot)

150 gr de levain liquide (Maxou)

2 gr de levure fraîche de boulanger

10 gr de sel

30 cl d'eau à 20°

Versez la levure fraîche dans un bol, délayez-la dans 5 cl d'eau légèrement tiède et laissez à température ambiante pendant une vingtaine de minutes.

Dans votre MAP, versez l'eau, d'un côté le sel et de l'autre le levain.

Ajoutez la farine, les petites graines (tournesol, sésame et pavot) et la levure.

Mettre sur programme pétrissage pendant 15 minutes

Laissez lever 30 minutes

Après ce laps de temps, diviser la pâte en ~~quatre~~ trois morceaux de même poids, et façonnez chacun d'eux en forme de boule.

Recouvrez d'un linge humide et laissez lever pendant 45 minutes.

Façonnez les boules en forme de bâtards, que vous déposerez sur la plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. Couvrez de nouveau d'un linge humide et laissez lever pendant 1 heure.

Préchauffez le four à 240 ° (th 8) Mouillez légèrement la surface des pains à l'aide d'un vaporisateur. Saupoudrez les pains de ~~é~~éréales-graines et donnez un coup de lame de cutter longitudinalement sur chacun d'eux. Jetez un peu d'eau au fond du four pour faciliter la formation d'une croûte dorée, puis enfournez la plaque de cuisson et laissez cuire pendant 20 à 25 minutes.

<http://manature2.canalblog.com/>