

Pains Ovaux aux flocons 5 céréales



Ingrédients pour 2 pains:

- 500 g de farine type 55
- 1 sachet de levure *Gourmandises®* Pains
- 100 g de flocons de 5 céréales
- 350 g d'eau tiède
- QS de flocons de 5 céréales

Mélanger la levure avec la farine et les flocons de céréales. Ajouter l'eau à température bébé. Pétrir au moins 5 min au robot KA, 2 min maxi au *Cook'in®*. Laisser doubler de volume dans le bol couvert ou filmé. (ou comme moi, je mets ma pâte en chambre de pousse dans mon 2ème four "éteint" avec un récipient d'eau bouillante sur la sole du four). Rabattre et dégazer le pâton sur la *Roul'pat®* légèrement farinée. Partager en 2. Bouler et rouler de façon à obtenir un pâton ovale.



Placer dans les moules ovales *Silform®*. Vaporiser d'eau et fariner la surface, parsemer les flocons de céréales. Vaporiser à nouveau, saupoudrer de farine. (cela sert de "colle")

Mon astuce gain de temps

Placer les moules dans le four froid. Sur la sole du four, verser un fond d'eau (j'ai mis un demi-verre doseur *Cook'in®*) Démarrer la cuisson et laisser monter la température à 240°C.

Les pains gonflent régulièrement. L'eau empêche la pâte de sécher trop vite et de ne pas se développer. Quand la température est atteinte, régler la minuterie sur 25 à 30 min à 240°C. (l'eau s'est complètement évaporée). Laisser refroidir sur une grille pour conserver le croustillant.



Verdict : astuce gain de temps, une réussite!!!