

Pain Bis, aux graines de tournesol (TMX)



Pour 1 pain moyen :

340 g de farine bise (T80)

60 g de farine de sarrasin

1 CC de levure de boulanger déshydratée

50 g de graines de tournesol

15 g de beurre + 1 CC de jus de citron

30 cl d'eau tiède

1 CC de cassonade

1 CC de sel

- Mettre la levure déshydratée dans le bol du Thermomix et verser l'eau.
- Programmer 2 min / 37°C / Vit.2, afin de dissoudre totalement la levure. A la sonnerie, verser dans l'ordre suivant : farine - jus de citron - sel - sucre.
- Programmer 1 min 30 / Bol fermé / Pétrin
- Reprogrammer 35 sec, en mode Epi et incorporer les graines à chaque tours de pétrin.
- Sortir la pâte sur un plan de travail fariné, former une boule et la mettre dans un saladier. Recouvrir de film alimentaire pour "étouffer" la pâte.
- Laisser lever 1 heure, dans un endroit tiède (25°C à 30°C), afin que la pâte double de volume.
- Rabattre la pâte (replier la pâte sur elle-même, en appuyant légèrement avec les mains) pour la dégazer et former le pain suivant la forme souhaitée.
- Poser le pâton dans un moule ou une plaque et laisser pousser, de nouveau, 1h à couvert.
- Préchauffer le four à 180°C, en mettant un ramequin d'eau à l'intérieur.
- Avant d'enfourner, grigner le dessus du pâton et le saupoudrer d'un voile de farine.
- Cuire 40 min environ, à 180°C (chaleur tournante).

B
T
M
X
sandra