



## Pain aux flocons 5 céréales

### Ingrédients :

175 grammes d'eau  
75 grammes de lait  
20 grammes de levure fraîche  
30 grammes de beurre fondu  
350 grammes de farine  
100 grammes de flocons 5 céréales Bio  
1,5 c.c de sel  
1 c.c de sucre

### Préparation :

- Mettre les ingrédients dans la cuve de la MAP dans l'ordre indiqué, choisir le programme pâte avec levée et enclencher
- Sortir le pâton, façonner le pain, déposer sur une plaque garnie d'un papier cuisson et recouvrir avec un torchon propre
  - Laisser lever 45 minutes
- Badigeonner délicatement le pain avec un pinceau imbibé d'eau, parsemer quelques flocons de céréales
  - Inciser le pain avec une lame de rasoir
- Cuire dans le four préchauffé à 220 degrés 30-35 minutes

(ne pas oublier le [coup de buée](#) en versant un petit verre d'eau froide dans une lèchefrite chaude au fond du four)

