

Pain rustique aux noisettes et au miel



200 g de farine bio T110
200 g de farine bio T150
100 g de farine d'orge
1 c. à s. de miel
10 g de sel
300 g d'eau à température ambiante
20 g de levure de boulanger
50 g de noisettes grossièrement hachées

Délayez la levure dans 10 cl d'eau.

Dans un grand saladier, mélangez les farines. Ajoutez la levure délayée, le miel, puis, progressivement, le reste de l'eau. Pétrissez juste pour former une boule, laissez reposer 1/2 heure.

Ajoutez le sel et pétrissez pendant 10 mn pour obtenir une pâte souple et ferme. Incorporez les noisettes et pétrissez encore 2 mn pour bien les répartir dans la pâte.

Couvrez le saladier d'un sac plastique et laissez reposer une heure près d'un radiateur. La pâte doit presque doubler de volume.

Repétrissez la pâte pour la dégazer. Divisez le pâton en deux en pesant et formez deux petits pains. Posez-les sur une plaque à baguettes ou dans des caissettes en bois et laissez pousser encore une heure.

Mettez le four à préchauffer à 210°.

Saupoudrez de faine le dessus des pains (ici de la semoule d'orge), incisez avec une lame tenue à 45°.

Placez dans la lèchefrite un récipient contenant de l'eau très chaude pour créer une atmosphère de vapeur.

Enfournez pour 35 mn. A la sortie du four, mettez à refroidir les pains sur une grille.