

## Petits pains à la roquette



- 500 g de farine T55 ou T65
- 100 g de roquette
- 10 g de sel
- 25 g de levure fraîche de boulangerie
- 1 c. à s. de sucre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de graines de courges
- 1 c. à s. de graines en mélange\* (lin, tournesol, pavot, millet...)
- 1/2 c. à c. de poivre du moulin

Dans un blender, mixez la roquette avec 30 cl d'eau, pour en faire un jus homogène et qu'il reste le moins possible de petits morceaux.

Prélevez 10 cl de ce jus et mettez dedans la levure et le sucre. Laissez reposer 10 mn.

Dans le bol d'un robot pétrisseur, ou dans un grand saladier si vous pétrissez à la main, versez la farine, le sel, le poivre et les graines en mélange (pas les graines de courge). Faites un puits au milieu et versez dedans l'huile d'olive, la levure délayée et le reste du jus de roquette.

Commencez à pétrir en faisant tomber la farine au centre progressivement. Quand la pâte forme une boule, pétrissez pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce que la pâte soit lisse et souple.

Couvrez d'un plastique et laissez lever environ 45 mn. La pâte aura alors doublé de volume.

Placez sur une petite assiette deux feuilles de papier absorbant humidifiées et pliées, et sur une autre les graines de courge.

Séparez-la en 8 pâtons de poids égal. Formez de jolies boules, humidifiez la surface en les roulant sur le papier absorbant, et disposez dessus quelques graines de courge qui vont ainsi adhérer.

Déposez les boules sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone, recouvrez d'un torchon et laissez lever de nouveau 45 mn.

Préchauffez le four à 210°. Quand il est chaud, placez en bas un récipient contenant un demi-litre d'eau bouillante, pour créer une ambiance de vapeur, et enfournez pour 15 à 20 mn.

A la sortie du four, mettez les pains à refroidir sur une grille.

\* Vous trouverez dans les épiceries bio des mélanges de graines tout prêts spéciaux pour le pain, ou vendues séparément. Vous pouvez alors choisir et faire vos mélanges vous-mêmes, ou ne privilégier qu'une sorte de graines suivant le pain que vous souhaitez faire.