

Pain aux céréales

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 20 minutes

Temps d'attente: 2 heures 30.



Ingrédients pour 2 ou 3 pains:

- 500 g de farine bise biologique
- 200 g de mélange de céréales (Vivienne paille): graines de lin, tournesol etc.
- 380 g d'eau tiède
- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée (Francine - spéciale pains)
- 1 cuil. à soupe rase de sel fin

Recette:

1) Pétrir ensemble la farine, les céréales, l'eau, le sel et la levure. Laisser reposer pendant 1h30 (c'est le temps de repos de ma machine à pain).

2) Séparer la pâte en 2 ou 3 boules égales, fariner et façonner en 3 boudins longs. Laisser lever de nouveau pendant environ 1 heure sur une plaque à pâtisserie en couvrant d'un torchon.

3) Préchauffer le four à 230°C (th. 8), inciser les pains en largeur sur toute la longueur et cuire pendant 20 minutes.

4) Laisser refroidir avant de déguster et conserver enveloppé dans un torchon propre et sec.