

## Pain aux graines

Mettre dans la cuve de la MAP:

150 g d'eau  
1 bonne pincée de sel  
200 g de farine T55  
50 g de farine complète  
1 cc de levure de boulanger déshydratée

Lancer le programme "pâte". Au bip, rajouter:

15 g de graines de sésame  
25 g de graines de courge décortiquées  
15 g de graines de tournesol décortiquées



A la fin du programme, sortir le pâton sur le plan de travail fariné et le dégazer. Façonner le pain et le placer dans une cocotte avec couvercle allant au four, tapissée de papier cuisson. Laisser lever 30 min, à couvert, à température ambiante.

Ouvrir la cocotte et fariner légèrement le pain. Faire quelques grignes à l'aide d'une incisette (ou d'un couteau) puis placer la cocotte fermée dans le four froid. Allumer à 220°. Laisser cuire 55 min.

Sortir le pain de la cocotte et laisser refroidir sur une grille.



<http://quandnadcuisine.over-blog.com>