Pain complet aux graines de tournesol

Mettre dans la cuve de la MAP:

- 150 g d'eau
- 60 g de levain liquide Kayser
- 1/2 cc de sel
- 200 g de farine T80 Florimeule
- 60 g de farine T55
- 1/2 cc de levure

Lancer le programme "pâte". Au bip de la machine (ou après une quinzaine de minutes de pétrissage), ajouter **40 g de graines de tournesol décortiquées** (Un Air d'Ici Bio).

A la fin du programme, sortir le pâton de la cuve et le dégazer. Façonner une boule et la déposer dans une cocotte (avec couvercle) allant au four (en fonte, en pyrex, en émail, comme vous voulez!) tapissée de papier sulfurisé.

Laisser lever 1/2 h avec le couvercle à température ambiante.

Allumer le four à 220° (chaleur normale) et enfourner tout de suite la cocotte (donc dans le four froid), toujours avec son couvercle.

Laisser cuire 50-55 min. Sortir le pain de la cocotte et laisser refroidir sur une grille.