

Tresse tricolore aux trois graines



Mettre dans la cuve de la MAP:

- 185 g d'eau
- 1 petite cc de sel
- 150 g de farine T55
- 150 g de farine T80 (la recette initiale préconise une farine T65 que je n'avais pas, j'ai donc coupé la poire en deux!)
- 1 cc de levure sèche de boulanger

Lancer le programme "pâte" de votre MAP.

A la fin du programme, sortir le pâton de la cuve et le diviser en 3 parts égales (d'environ 165 g). Couvrir d'un torchon et laisser la pâte se détendre 15 min.

Rouler chaque morceau en boudins de 35 cm

Préparer 3 assiettes avec respectivement **15 g de graines de nigelle** (à l'origine ce sont des grains de lin brun), **10 g de graines de sésame doré** et **10 g de graines de pavot bleu**.

Humidifier les boudins à l'aide d'un pulvérisateur et les passer chacun dans une des assiettes.

Tresser les brins en soudant bien les extrémités puis déposer la tresse sur une plaque antiadhésive. Laisser lever 1h15 dans le four tiédi (30-40°).

Sortir la tresse du four et le préchauffer à 230° en ayant pris soin de glisser la lèche-frite dans le bas.

Quand le four est chaud, enfourner le pain et verser une tasse d'eau sur la lèche-frite bouillante de façon à créer un coup de buée.

Laisser cuire 25 min puis laisser refroidir sur une grille.



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