

# Pain paysan aux céréales



Préparation : 45mn

Fermentation : 2h+2h

Repos : 1 nuit

Cuisson : 25-30mn

## Ingrédients :

### *Poolish :*

-80g de farine de seigle

-20g de farine T55

-100g d'eau à 20-25°C

-5g de levure de boulanger

### *Pétrissée :*

-300g de farine T55

-150g d'eau à 20-25°C

-5g de levure de boulanger

-15g de sel de mer fin

- mélange de céréales

## Préparation :

24h avant la préparation de votre pain, faire gonfler les céréales dans un grand volume d'eau.

### *La poolish :*

Dans un saladier, déposer les farines et creuser un puits. Verser l'eau au centre du puits, et émietter la levure. Bien mélanger. La poolish a l'aspect d'une levure. Laisser fermenter 1h30 à 2h sans couvrir. La poolish doit doubler de volume.

### *La pétrissée :*

Verser l'eau dans la cuve de la machine à pain, et émietter la levure. Ajouter la farine, la polish et le sel. Égoutter et ajouter les céréales. Lancer le programme pâte.

Sortir la pâte de la machine à pain, et la déposer sur un plan de travail fariné. Dégazer et envelopper la pâte dans du film alimentaire. Placer dans le bas de réfrigérateur pour la nuit.

Le lendemain matin, enlever le film alimentaire et déposer la pâte sur un plan de travail légèrement fariné. Dégazer la pâte et lui donner la forme d'une boule, ou d'un pain légèrement allongé. Déposer sur une plaque ou dans un banneton et laisser lever couvert d'un linge propre pendant 1h30 à 2h suivant la température de la pièce.

Préchauffer le four à 250°C. Porter à ébullition une petite casserole d'eau. Une fois le four chaud, déposer la lèchefrite sur la grille la plus haute, et y verser l'eau bouillante. Couper de belles entailles dans la pâte levée, la fariner si vous le souhaitez et enfourner pour 25-30mn. Déposer le pain sur une grille pour le laisser refroidir.