

FABRICATION DE PAIN AUX CEREALES

Ingrédients

- ◆ 500 g de farine multicéréales ou multicéréales avec graines
- ◆ 300 g d'eau (ou un peu moins : 260)
- ◆ 100g de levain liquide ou 25 g de levain déshydraté
- ◆ 3 g de levure boulangère
- ◆ sel 10 g
- ◆ 80 g de graines (mélange à acheter, ex sésame, pavot, lin)

Procédure

1. Mélanger la farine et l'eau et pétrir.
au robot : 4mn à vitesse lente,
à la main jusqu'à ce que la farine soit totalement absorbée.
2. Faire une boule qu'on laisse reposer 1heure sous un linge humide. Cette phase s'appelle l'autolyse. Elle permet d'obtenir une pâte plus souple qui lèvera mieux.
3. Mélanger tous les ingrédients dans l'ordre ci-dessus. Éviter que le sel entre en contact avec le levain avant le mélange.
4. Pétrir la pâte.
au robot 4 mn à vitesse lente puis 6 mn à vitesse rapide,
à la main jusqu'à ce que la pâte soit homogène et souple.
5. Former une boule à faire lever pendant 1heure 30.
6. Après la levée, diviser la pâte en 2 pâtons et laisser reposer 15 mn.
7. Pendant ce temps verser les graines dans une assiette.
8. Aplatir les pâtons puis replier 1/3 sur le reste (dans le sens de la longueur). Répéter l'opération puis plier en 2 le pâton. En le roulant sur le plan de travail lui donner une forme de pain.
9. Avec un pinceau mouiller le dessus des pâtons et les rouler dans les graines.
10. Placer ces pâtons dans des banettes.
11. Faire lever à l'abri des courant d'air 2 heures.
12. Préchauffer le four à 230°.
13. Au moment d'enfourner, lamer les pains (faire une incision sur toute la longueur), verser un verre d'eau sur une plaque dans le four.
14. Enfourner et faire cuire 25 mn.
15. A la fin de la cuisson disposer les pains sur une grille pour refroidir.

