

Pain à la farine de seigle et de blé avec des graines de sésame

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour un pain d'environ 1 kg

- 412ml d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de miel
- 656g de farine ici 250 de farine de seigle et 406g de farine de blé T80
- 50g de graine de sésame de la couleur que vous souhaitez
- 1 sachet de levure de boulangerie environ 6g

Préparation 10 minutes / Pousse au moins 3 heures / Cuisson 20 à 40 minutes

- Mettre dans un saladier l'eau, l'huile, le sel et le miel
- Ajouter les farines et les graines de sésame
- Verser le sachet de levure
- Dans un premier temps mélanger avec une cuillère en bois
- Finir de pétrir à la main pour former une boule de pâte homogène
- Laisser reposer la pâte à température ambiante au minimum 3 heures, elle doit à peu près doubler de volume
- Mettre une feuille de papier sulfurisée sur le plan de travail et fariner la légèrement
- Mettre votre pâte sur votre papier sulfurisé et lui donner la forme que vous souhaitez : boule, baguette, petits pains....
- Faire glisser la feuille de papier sulfurisée sur la grille allant au four
- Mettre la lèche-frite dans le bas du four y verser environ 500ml d'eau
- Mettre votre four à chauffer à 210°C
- Mettre le pain à cuire 20 à 40 minutes selon votre four et la cuisson souhaitez
- Une fois cuit sortir votre pain du four et le laisser refroidir sur une grille.

Accompagnement

- Ce pain complet peut accompagner tous vos plats et petits déjeuners. Il est nutritionnellement plus rassasiant qu'un pain blanc par sa richesse en fibres

Diétôdélices