

Pain complet moulé

plaisir à savourer quotidiennement

Ingrédients pour 1 pain moulé

- 500g de farine T110 à 150
- 9g de levure sèche
- 1 cuillère à café de sel
- 40cl d'eau tiède
- Option : graines et oléagineux : tournesols, courges, amandes, noisettes...
- Moule à cake

Préparation 15 minutes / Repos 4 heures / Cuisson 40 minutes

- Dans un saladier diluer la levure et deux cuillères à soupe d'eau tiède
- Laisser reposer 5 minutes
- Dans un bol diluer le sel dans 40cl d'eau tiède
- Ajouter la farine dans le mélange eau levure
- Faire un puits
- Ajouter l'eau salée
- Ajouter des graines et / où des oléagineux si vous le souhaitez
- Mélanger avec une cuillère en bois ou une spatule jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et lisse
- La pâte est un peu collante c'est normal
- Saupoudrer la pâte d'une cuillère à soupe de farine
- Passer un torchon sous un filet d'eau tiède et l'essorer
- L'utiliser pour couvrir le saladier
- Laisser reposer la pâte trois heures dans une pièce chaude
- Mettre une feuille de papier sulfurisée dans un moule à cake
- Transvaser la pâte délicatement avec une spatule dans le moule
- Recouvrir du torchon et laisser reposer une heure
- À la fin de la levée la pâte à légèrement dépasser la hauteur du moule
- Si ce n'est pas le cas attendre encore un peu
- Préchauffer le four à 210°C
- Cuire le pain 10 minutes
- Baisser le four 180°C et poursuivre la cuisson 30 minutes
- À la sortie du four, laisser le pain refroidir complètement dans le moule pour qu'il reste souple

Accompagnement

- Ce pain se mange à tous les repas il peut aussi être utilisé pour des pique-niques.

Diétôdelices