

Pain au miel

Pour 3 pains de 350 g

250g de farine de blé

250g de farine de seigle

300g d'eau

100g de levain liquide

3g de levure fraîche

10g de sel

150g de miel +3 cuil à café

Dans le bol du robot versez les farines, l'eau, le levain, la levure, le sel et les 150g de miel. Lancez le pétrissage d'abord à vitesse lente pendant 4 minutes puis plus rapide pendant 6 minutes. Couvrez la pâte avec un torchon humide et laissez-la pousser pendant 1h30. En fin de pousse elle aura pris du volume.

Débarrassez la pâte sur un plan de travail fariné et divisez-le en trois pâtons de même poids, donnez leur la forme d'une boule et laissez-les reposer pendant 15 minutes sous un torchon humide.

Retournez les pâtons et repliez les bords vers le centre, retournez-les de nouveau et façonnez les en boules compactes.

Déposez les pâtons sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, soudez en dessous et laissez pousser pendant 1h30 sous un linge humide.

Préchauffer le four à 200°C et placez une plaque en position basse du four.

Faites un trou au centre des pâtons avec le doigt, lamez la pâte en formant un carré autour du trou, versez une cuillère à café de miel dans le trou, versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez les pains à 200°C pendant 20-25 minutes selon votre four.

Laissez refroidir sur une grille.