

Pain complet aux graines

Pour 2 pains de 500g

500g de farine complète (T150)

360g d'eau à 20°C

100g de levain liquide

3g de levure de boulanger

10g de sel

Garniture

2+1cuil à soupe de graines de lin

2+1cuil à soupe de graines de sésame

2+1 cuil à soupe de graines de pavot

Dans la cuve du robot versez d'abord la farine puis l'eau, le levain liquide, la levure et enfin le sel.

Lancez le pétrissage à vitesse lente pendant 4 minutes puis vitesse rapide pendant 6 minutes. Incorporez les 2 cuillères à soupe de chaque graine en fin de pétrissage.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1 heure.

En fin de pousse divisez la pâte en deux pâtons et formez des boules, laissez-les reposer 15 minutes sous un torchon légèrement humide

Façonnez les pâtons pour leur donner la forme souhaitée: Aplatissez les pâtons avec la paume de la main repliez-les en trois (comme un portefeuille), tournez-les d'un quart de tour et pliez-les en deux, soudez les bords en appuyant dessus avec la base de la main. Faites rouler les pâtons pour leur donner leur forme et placez la soudure en dessous.

Mélangez le reste des graines dans une assiette, humidifiez le dessus des pâtons en les badigeonnant d'eau avec un pinceau et retournez-les sur le mélange de graines. Lamez les

pâtons, déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, couvrez-les toujours avec un linge humide et laissez-les pousser pendant 1h30.

Préchauffez le four à 230°C et placez une plaque dans la partie basse du four. Quand le four est chaud versez 50ml sur la plaque chaude et enfourner les pains à 230°C pendant 25 minutes.