

Pain de mie à l'huile d'olive et aux graines

Pour 2 pains de mie de 500g

500g de farine de blé

280g d'eau à 20°C

75g de [levain liquide](#)

20g de levure fraîche de boulanger

10g de sel

10g de lait en poudre

40g de sucre

35g d'huile d'olive

2 cuil à café de sésame blond

1 cuil à café de sésame noir

2 cuil à soupe de graines de lin

1 œuf pour la dorure

Dans la cuve du robot versez la farine, l'eau, le levain liquide, la levure, le sel, le lait en poudre et le sucre. Mélangez 5 minutes à vitesse lente, puis 10 minutes à vitesse rapide en incorporant l'huile en plusieurs fois et les graines 4 minutes avant la fin du pétrissage (vous devrez peut être finir à la main pour aider la pâte à bien absorber l'huile).

Formez une boule et recouvrez-la d'un linge légèrement humide. Laissez pousser pendant 1 heure, la pâte va prendre du volume. (si il fait chaud ce jour là surveillez la pâte elle mettra moins de temps a doubler de volume).

Farinez le plan de travail. Beurrez deux moules à cake (ou pas, selon votre moule). Divisez la pâte en 4 pâtons de même taille et donnez leur la forme d'une boule sans trop les travailler, laissez reposer 15 minutes sous un linge.

Roulez-les sur eux-mêmes entre vos paumes, de sorte à serrer la pâte vers le bas. Déposez deux pâtons dans chaque moule, sans qu'ils se touchent ni qu'ils remplissent les moules. Badigeonnez-les avec l'œuf battu et laissez pousser pendant 1h à 1h30.

Préchauffez le four à 170 °C, placez une plaque dans le bas du four. Juste avant d'enfourner vos pains versez 50 ml d'eau sur la plaque chaude, enfournez les pains et faites cuire à 170°C pendant 30 à 40 minutes selon votre four.