

Pain à l'épeautre et aux graines

Pour 2 pains de

325g de farine de blé

175g de farine d'épeautre

320g d'eau à 20°C

150g de [levain liquide](#)

10g de sel

3 cuil soupe de flocons d'avoines

3 cuil à soupe de graines de courges

2 cuil a soupe de graine de lin

2 cuil à soupe de graines de nigelle

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

Lancez le pétrissage d'abord à vitesse lente pendant 4 minutes puis à vitesse plus rapide pendant 4 minutes en incorporant le mélange de graines 2 minutes avant la fin du pétrissage.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1 heure 30 à température ambiante. La pâte va augmenter de volume (mais pas doubler)

En fin de pousse, divisez la pâte en 2 pâtons de même poids et donnez leur la forme d'une boule, couvrez-les d'un linge humide et laissez poser 30 minutes.

Façonnez les pâtons pour leur donner la forme souhaitée: Aplatissez les pâtons avec la paume de la main repliez-les d'un tiers, tournez-les d'un quart de tour et repliez-les d'un peu plus d'un tiers avant de les plier en deux dans le sens de la longueur. Soudez les bords en appuyant dessus avec la base de la main. Faites rouler les pâtons pour leur donner une forme allongée et laissez-les pousser sous un linge humide pendant 1h30, soudure au dessus.

Préchauffez le four à 230°C en plaçant une plaque dans la partie basse du four.

Avant d'enfourner, retournez les pâtons pour placer la soudure en dessous lamez-les: deux entailles en biais dans un sens et idem dans l'autre sens. Versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfourner les pains à 230°C pendant 30 minutes.