

La boule aux graines

Pour 1 pain de 900 g

500g de farine

350g d'eau à 20°C

100g de [levain liquide](#)

2g de levure de boulanger

10g de sel

75g de [mélange boulanger](#)

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 en incorporant le mélange de graines 2 avant la fin du pétrissage.

Formez une boule avec votre pâte, couvrez-la avec un linge humide et laissez-la pousser pendant 1h30 à température ambiante.

En fin de pousse versez la pâte sur un plan de travail farine, ramenez les bords sur le centre, retournez la pâte, soudez en dessous et faites-la tourner entre vos mains en serrant la pâte vers le bas pour obtenir une boule régulière.

Déposez le pâton dans un banneton généreusement fariné, soudez en dessus (si vous n'avez pas de banneton, farinez un torchon et étalez-le dans un moule ou un saladier qui servira de banneton, attention ne soyez pas avare sur la farine sinon la pâte restera collée au torchon quand vous la transférerez sur la plaque de cuisson). Couvrez-le d'un torchon humide et laissez-le pousser à température ambiante pendant 2 heures

Préchauffez le four à 230°C et placez un lèche frite dans la partie basse du four. Quand le four est chaud retournez le pâton sur une plaque recouverte de papier cuisson, lamez-le, versez 50ml d'eau sur la plaque chaude et enfournez à 230°C pendant 40 à 45 minutes selon votre four.