

Pain complet aux flocons d'avoine

Pour 2 pains de 480g

500g de farine complète (T150)

360g d'eau à 20°C

100g de [levain liquide](#)

3g de levure de boulanger

10g de sel

5 cuil à soupe de flocons d'avoine +2 pour les finitions

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 les flocons d'avoine à 2 minutes de la fin du temps de 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 divisez la pâte en 2 pâtons, formez 2 boules avec vos pâtons, 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 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. Parsemez des flocons d'avoine sur le plan de travail et roulez les pâtons dedans et déposez-les sur une plaque de four recouverte de papier cuisson en plaçant la soudure en dessous. Lamez les pâtons, couvrez-les, toujours avec un linge humide et laissez-les pousser pendant 1h30.

Préchauffez le four à 230°C et placez un lèche frite dans la partie basse du four. Quand le four est chaud versez 50ml d'eau sur le lèche frite et enfournez les pains à 230°C pendant 35 minutes.