

# *Pain aux marrons et aux graines*

## *Pour 2 pains de 450g*

*450g de préparation pour pain complet avec levure intégrée*

*320g d'eau*

*150g de [marrons en conserve](#)*

*2 cuil à soupe de graines de lin*

*2 cuil à soupe de graines de sésame*

*3 tour de moulin de poivre noir*

Versez la farine dans le bol du robot, ajoutez l'eau et lancez le pétrissage à vitesse lente pendant 4 minutes puis plus rapide pendant encore 4 minutes.

Coupez les châtaigne en petits morceaux et ajoutez-les à la pâte avec les graines de lin et de sésame et le poivre noir 2 minutes avant la fin du pétrissage.

Formez une boule avec la pâte et laissez-la reposer pendant 2 heures sous un torchon humide en effectuant 1 rabat au bout d'1 heure.

Sur un plan de travail fariné aplatissez le pâton avec la paume de la main, reformez une boule et laissez-la reposer sous un torchon humide pendant 30 minutes.

Reprenez votre pâton, coupez-le en deux, aplatissez les 2 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 formez deux boudins.

Pour formez les épis: Coupez la pâte avec des ciseaux sur le dessus mais sans aller jusqu'au bout puis à l'aide des ciseaux accompagnez le morceau de pâte qui s'est détaché sur le coté, une fois à droite, une fois à gauche.

Laissez lever à température ambiante, sous un torchon humide, pendant 1 à 2 heures (selon la température de la pièce, la pâte doit doubler de volume)

Préchauffez le four à 230°C. Quand le four est chaud enfournez votre pain à 230°C pour 20-25 minutes de cuisson.