**Pain aux 4 farines et aux 4 graines**

**Préparation : 10 min Attente : 210 min Cuisson : 45 min**

**Ingrédients**

250 g de farine de blé

100 g de farine de sarrasin

100 g de farine d’épeautre

100 de farine de seigle foncé

 Graines de sésame

4 c à s de graines de tournesol

 4 c à s de graines de pavot

4 c à s de graines de lin

3 sachets de levure de boulanger déshydratée ou 21 g de levure de bière fraîche

2 c à s d’huile de pépins de raisin

250 ml d’eau tiède

1/2 c à café de sel

1 blanc d’œuf

**Préparation**

**Four chaleur tournante à 240 °C (th : 8)**

Torréfier à sec les graines de tournesol, et sésame, puis les mélanger avec les graines de lin et pavot. Réserver 1 c de chaque pour la finition.

**Préchauffage four 210°C (th7) Cuisson 45 min**

Dans le bol du robot mettre les farines avec la levure de boulanger, les graines, mélanger. Ajouter l’huile, le sel, et l’eau. Pétrir environ 5 min vitesse 1 puis 5 min vitesse 3, jusqu’à ce que vous obteniez une boule lisse (la pâte se décroche du bol). Laisser reposer 2 h. Façonner le pâton selon le récipient choisi (pour moi un moule à cake). Recouvrir le moule de papier de cuisson ou graisser légèrement l’intérieur du moule. Déposer quelques graines au fond du moule puis y placer le pâton. Battre le blanc d’œuf jusqu’à ce qu’il devienne mousseux. Avec un pinceau, badigeonner le pâton de blanc d’œuf sur toute la surface et parsemer le reste de graines. Laisser lever 1h 30min.

Enfourner pour 45 min. Démouler sur une grille et laisser refroidir

Source **: Cuisine gourmande de Carmencita**

.