Pain cocotte cuisson à froid aux 3 farines et aux 4 graines

**Ingrédients**

250 g de farine d’épeautre

200 g de farine de seigle

400 g de farine de blé

4 sachets de levure de boulanger déshydratée

380 ml d’eau

½ c à café de sel

60 g de graines de lin

60 g de graines de tournesol

60 g de graines de pavot

60 g de graines de sésame

 **Préparation**

Torréfier à sec les graines

Verser dans le bol du robot les farines avec la levure, toutes les graine et mélanger. Mettre en marche le robot munit du crochet à pétrir, et ajouter progressivement l’eau et le sel. Pétrir 10 minutes, vous devez obtenir un beau pâton.

Laisser lever 1 h 30 min

Façonner un pain selon le récipient choisi.

Il faut que le pâton soit très à l'aise, donc il vaut mieux une cocotte trop grande qu'un peu juste

Mettre une feuille de papier sulfurisé au fond ou bien graisser légèrement l'intérieur du moule choisi.

Placer le pain façonné dans la cocotte et poser le couvercle.

Laisser lever 1 heure 30.

Saupoudrer d'un peu de farine puis faire la grigne et remettre le couvercle.

**Enfourner à four froid,** au bout de 30 min retirer le couvercle pour avoir un pain doré et une croûte croustillante (attention c’est très chaud) et cuire à découvert 10 à 15 min ou un peu plus (c’est selon votre four).

**Remarque :** Inutile de mettre un bol d’eau pour la vapeur, c’est le couvercle qui va faire cet effet d'humidité !

**Source : Cuisine gourmande de Carmencita**