

PAIN AUX CEREALES

Recette Hollandaise



Préparation : 10 min - **Repos :** 2 h - **Cuisson :** 35 min - **Matériel :** -

Ingrédients : 1 pain

- 5 g de levure sèche de boulanger - 240 ml d'eau - 400 g de farine aux céréales - 5 g de sel fin - 10 g de mélange multigrains

1. Mettez la levure et l'eau dans la cuve et lancez le programme PAIN/BRIOCHE. Au bout d'une minute, le programme s'arrête: ajoutez la farine et le sel puis relancez le programme en appuyant sur Auto. A la fin du programme, retirez la pâte de la cuve, formez une boule et mettez-la dans un saladier fariné recouvert de film alimentaire et laissez reposer la pâte pendant 1 heure.

2. Placez la pâte sur un plan de travail fariné puis aplatissez-la légèrement et rabattez les quatre coins vers le milieu. Retournez la pâte et posez-la sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Couvrez la pâte à l'aide d'un gros saladier ou de film alimentaire et laissez reposer encore 1 heure.

3. Préchauffez le four à 220 °C (th. 8). Remplissez la lèchefrite d'eau. Façonnez la pâte et saupoudrez-la de farine et de flocons d'avoine. Faites des entailles peu profondes sur le dessus avec la lame d'un couteau bien aiguisé puis enfournez 35 minutes. Pour vérifier la cuisson, retournez le pain et tapotez le dessous: il doit sonner creux. Laissez refroidir le pain sur une grille.

Astuce du chef :

Remplacez la farine aux céréales par de la farine d'épeautre.

© photos Sandra Mahut

© 2016 Hachette Livre (Marabout) - version NL