



Mode de préparation « Mélange de farine préfabriqué bio »

## **Pain à 100 % d'épeautre, bio**

Préparation :

1. Mélanger les ingrédients :

Dans un récipient, versez le contenu du sachet avec 320 ml d'eau tiède et 20 ml d'huile de colza ou de tournesol, puis mélangez le tout. Si vous voulez en adjoindre d'autres ingrédients à votre goût (comme des graines ou des noix), ajouter 20 ml d'eau par ingrédient.

2. Pétrir la pâte :

A la main

Pétrissez la pâte avec force dans le récipient jusqu'à ce que la pâte soit lisse et se détache du bord du récipient.

Au mixeur

Travaillez la pâte au mixeur à la vitesse minimale (lentement) pendant 6 minutes, puis à la vitesse maximale (rapidement) pendant 4 minutes.

3. Laisser reposer la pâte :

Laissez la pâte dans le récipient et couvrez-la d'un linge humide. Laissez reposer la pâte dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air pendant 30 minutes.

4. Former le pain :

Avec les mains mouillées, sortez la pâte du récipient, rabattez-la des deux mains, puis remplissez un moule graissé avec la pâte; couvrez le tout d'un linge humide et laissez-le reposer dans un endroit chaud, à l'abri des courants d'air encore pendant 20 minutes.

5. Cuire le pain :

Avec un pinceau, badigeonnez la surface de la pâte avec de l'eau et réalisez plusieurs coupes sur le dessus de la miche au milieu dans le sens de la longueur 1 cm; selon vos goûts, saupoudrez-la des flocons d'avoine, des graines de tournesol ou des graines de courge.

Mettez un bol résistant à la chaleur contenant 400 ml d'eau chaude sur la plaque de cuisson au milieu du four et préchauffez-le à 230° C.

Ensuite, placez le pain également sur la plaque de cuisson au milieu du four.

Au bout de 10 minutes, baissez la température du four à 220° C et faites cuire le pain encore 35 minutes.

(Pour cuire à chaleur tournante, mettez le four à 210° C pour la pré-cuisson, puis baissez la température à 200° C.)

(Pour un four à gaz, réglez la température au niveau 5, puis baissez-la au niveau 4.)

Après la cuisson, retirez le pain du moule et laissez-le refroidir sur une grille.

*Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la cuisson et bon appétit en mangeant votre propre pain bio !*