

Pain au levain et aux graines



J'adore fait du pain maison, moelleux, savoureux, gourmand,... et en plus il se garde beaucoup plus longtemps que celui qu'on achète en boulangerie ! Aujourd'hui je vous propose un délicieux pain réalisé avec du levain et aux graines ! Ce pain était vraiment très bon, un moelleux vraiment extra !

Pour un gros pain

Ingrédients:

- 260g de levain (recette [ici](#))
- 10g de levure de boulanger fraîche
- 190ml d'eau tiède
- 420g de farine multi graines ou céréales
- 1c. à café de sel
- 2c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à soupe de sucre

Préparation:

Dans le bol d'un robot, versez l'eau tiède avec le levain, la levure de boulanger ainsi que l'huile d'olive.

Ajoutez par-dessus la farine, le sucre et le sel. Pétrissez pendant 6min, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, élastique et homogène.

Formez une boule et placez-la dans un saladier. Filmez le saladier et placez-le près d'une source de chaleur. Laissez reposer entre 30min et 2H.

Sur un plan de travail, légèrement fariné, versez la pâte délicatement de façon à ne pas trop la dégazer. Formez une boule et placez celle-ci sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge et laissez reposer de nouveau près d'une source de chaleur environ 1H.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Badigeonnez d'eau le pain et enfournez-le pour 30-35min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

A la sortie du four, laissez le pain refroidir avant de déguster.