**BOULE COMPLETE**

**500g de farine complète**

**12g de levure sèche**

**400g d’eau**

**45g de poudre de lait entier**

**14g de miel**

**15g de gomme de guar (facultatif)**

**40g de beurre à température ambiante**

**10g de sel**

Pétrir tous les ingrédients jusqu’à obtention d’une pâte homogène, commencez à vitesse 1 puis augmentez à 2/3 après 8 minutes et laisser pétrir encore 7 minutes.

Ajoutez le sel en fin de pétrissage

Laissez lever environ 1h jusqu’à ce que la pâte double au minimum de volume, couvert d’un linge humide

Dégazez, façonner en une jolie boule, déposez la sur la plaque de cuisson fariné

Laissez lever à couvert 1h d’un linge humide

Préchauffez le four à 250° en disposant une plaque sur la partie basse du four

Enfournez 30 à 40 minutes en versant au préalable un peu d’eau dans la plaque mise en bas

Laissez refroidir sur une grille

**LA TABLE DES PLAISIRS**