

Pain tressé aux graines



Comme je vous le dit souvent, rien de tel qu'un bon moelleux à l'intérieur et croustillant à l'extérieur maison ! Surtout quand on le mange au petit déjeuner ou encore avec du fromage ! J'aime faire mon pain moi-même et de voir comme il est moelleux et de pouvoir déguster du pain maison est un réel bonheur surtout quand il est très simple comme celui-ci ! Donc voici une nouvelle recette de pain aux graines et pour le petit côté esthétique je l'ai tressé !

Pour un pain d'environ 6 à 8 personnes

Ingrédients:

500g de farine aux graines

5g de levure de boulanger

1c. à soupe d'huile d'olive

5cl de lait tiède

20cl d'eau tiède

1c. à café de sel

Préparation:

Versez la levure dans bol, délayez-la avec le lait tiède.

Versez la farine dans un saladier, ajoutez-y le sel. Versez dessus la levure délayez et tout en pétrissant, ajoutez l'eau. Enfin, ajoutez l'huile d'olive. Pétrissez jusqu'à obtention d'une boule bien homogène.

Couvrez d'un torchon humide et laissez lever pendant 1H à l'abri des courants d'air.

Retravaillez la pâte sur le plan de travail fariné pour lui redonner son volume de départ. Huilez très légèrement vos mains avec de l'huile neutre et divisez la pâte en trois pâtons. Roulez-les en boudin, puis tressez-les ensemble et mettez la tresse dans un moule à cake légèrement huilé. Laissez lever 1H sous le torchon humide.

Préchauffez le four à 210°C (th.7).

Enfournez le pain pour 45 à 50min. Le pain est cuit lorsqu'il se détache des parois du moule. Démoulez sur une grille et laissez refroidir.