**PAIN ENERGETIQUE**

**Aux raisins et aux noix**

**Ou le PAIN DU SPORTIF**

**Pour 12 petits pains**

**250g de farine blanche**

**250g de farine complète**

**100g de raisins secs**

**100g de cerneaux de noix**

**12g de levure sèche ou comme Eric KAYSER 100g de levain liquide + 3g de levure fraiche de boulanger**

**350g d’eau**

**10g de sel**

Pétrir à vitesse 1, les farines, le levain et/ou levure et l’eau, pendant 6 minutes

Ajoutez le sel et continuez de pétrir 2 minutes à vitesse 2 ou 3

Ajoutez enfin les raisins et les noix, bien les intégrer à la pâte

Si vous pétrissez à la main, le temps ce définira par le moment ou votre pâte ce décollera facilement du plan de travail. Elle doit être souple et lisse.

Laissez lever la pâte sous un linge humide à température ambiante pendant 1h environ, elle doit doubler de volume

Dégazez la pâte, la diviser en 12 petits pains d’environ 90g chacun, former des petits pâtons et laissez reposer 15 minutes

Façonner les pains en les allongeant pour obtenir des petites baguettes

Laissez lever sous un linge humide pendant 1h30, ils doivent doubler …

Préchauffez le four à 230° en plaçant une plaque en bas du four

Juste avant d’enfourner, versez de l’eau sur la plaque, enfournez pour 15 à 20 minutes

Laissez refroidir sur une grille

**LA TABLE DES PLAISIRS**