

Pain sur poolish en cocotte à la farine de kamut et aux graines de courge et de tournesol



Cela faisait longtemps que je ne vous avais pas proposé de recette de pain, j'y remédie avec cette délicieuse recette et deux autres qui viendront plus tard. Pour ce nouveau pain j'ai testé la farine de kamut. Le pain est vraiment délicieux avec cette farine, parfumé, savoureux,... J'y ai ajouté des graines de courge et de tournesol pour donner un peu de croquant à tout ce moelleux.

Pour un pain

Ingrédients:

Pour la poolish:

150g de farine

150g d'eau

Un petit morceau de levure de boulanger fraîche

Pour le pain:

350g de farine de kamut

1c. à café 1/2 de sel

180g d'eau

10g de levure de boulanger fraîche

2c. à soupe de graines de tournesol

85g de graines de courge + 20g pour mettre sur le dessus

Préparation:

Préparez la poolish:

La veille, mélangez tous les ingrédients de la poolish à l'aide d'une spatule ou d'une cuillère en bois jusqu'à ce que la préparation soit homogène, élastique, collante.

Filmez et laissez reposer à température ambiante ou près d'une source de chaleur pendant toute une nuit.

Préparez le pain:

Le lendemain, versez dans le bol d'un robot l'eau avec le sel puis la farine et la levure émiettée. Pétrissez pendant environ 5-6min.

Ajoutez alors les graines et pétrissez de nouveau durant 2-3min de façon à qu'elles soient incorporées à la pâte.

Sur un plan de travail fariné, façonnez la pâte en boule et posez-la dans une cocotte préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge propre et laissez lever 45min.

Préchauffez le four à 230°C.

Badigeonnez le pain d'eau et parsemez les 20g de graines de courge, enfoncez-les légèrement.

Fermez la cocotte et enfournez le pain pour 45min puis baissez le four à 200°C, retirez le couvercle de la cocotte et prolongez la cuisson pour 10min, jusqu'à ce que le pain soit doré.

A la sortie du four laissez refroidir avant de déguster.