

## Pain aux graines



Hummmm la bonne odeur de pain dans la maison...miam ! Humm...un pain maison à la mie irrésistiblement moelleuse et à la croûte bien croustillante ! Aujourd'hui je vous propose ce délicieux pain multi-céréales ou aux graines très simple à réaliser et qui ne prend pas beaucoup de temps à réaliser ! Griller ou non, avec du beurre ou rien ce pain est absolument délicieux ! Pour cette recette j'ai pris de la farine multi-céréales de la marque Francine®.

### **Pour un gros pain**

#### **Ingédients:**

500g de farine aux graines ou multi-céréales

275ml d'eau tiède

8g de sel

10g de levure de boulanger fraîche

#### **Préparation:**

Dans le bol d'un robot, mélangez la farine, le sel et faites un puits. Ajoutez-y la levure émiettée et l'eau tiède. Pétrissez environ 5-10min jusqu'à l'obtention d'une pâte bien homogène.

Versez la pâte dans un saladier, couvrez d'un linge propre et laissez pousser 30min près d'une source de chaleur.

Sur un plan de travail légèrement fariné, pétrissez rapidement la pâte et formez une belle boule. Déposez la boule de pâte sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé.

Couvrez la pâte d'un saladier et laissez de nouveau pousser durant 40min toujours près d'une source de chaleur.

15min avant la fin de pousse, préchauffez le four à 240°C (th.8).

Ôtez le saladier de la pâte, faites une croix à l'aide d'un couteau bien aiguisé sur le dessus de la pâte. Badigeonnez la pâte d'eau et saupoudrez un peu de farine sur le dessus.

Baissez le four à 220°C et enfournez le pain pour environ 35min.

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