

Pain super moelleux aux graines



Rien de tel qu'un bon pain maison avec une mie super moelleuse et une croûte croustillante ! Voici le pain parfait qui se fait plutôt rapidement et qui est vraiment une pure merveille (nan je n'exagère pas je vous assure !). J'ai mis en graines des graines de tournesol, des graines de sésame doré et enfin des graines de sésame noir mais vous pouvez bien évidemment mettre d'autres graines, en mettre plus, c'est une base de pain que vous pouvez modifier comme vous le souhaitez, selon vos goûts et vos envies ! ;)

Pour un gros pain

Ingrédients:

10g de levure de boulanger fraîche

320ml d'eau tiède

500g de farine

1c. à café de sel

2c. à soupe d'huile d'olive

1c. à soupe de sucre

2c. à soupe de graines de tournesol

1c. à soupe de graines de sésame doré

1c. à soupe de graines de sésame noir

Préparation:

Dans le bol d'un robot, versez l'eau tiède avec la levure de boulanger ainsi que l'huile d'olive.

Ajoutez par-dessus la farine, le sucre et le sel. Pétrissez pendant 6min, jusqu'à l'obtention d'une pâte souple, élastique et homogène.

Formez une boule et placez-la dans un saladier. Ajoutez les graines et pétrissez la pâte à la main afin de bien les intégrer à la pâte. Filmez le saladier et placez-le près d'une source de chaleur. Laissez reposer entre 30min et 2H.

Sur un plan de travail, légèrement fariné, versez la pâte délicatement de façon à ne pas trop la dégazer. Formez une boule et placez celle-ci sur une plaque de cuisson préalablement recouverte de papier sulfurisé. Couvrez d'un linge et laissez reposer de nouveau près d'une source de chaleur environ 1H.

Préchauffez le four à 180°C (th.6).

Placez un bol d'eau dans le four. Badigeonnez d'eau le pain et enfournez-le pour 30-35min, jusqu'à ce qu'il soit bien doré.

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