

## Baguette aux graines



Quand j'ai le temps j'adore faire mon pain moi-même et comme je suis en vacances j'en profite donc pour tester de nouvelles recettes ! J'adore faire mon pain moi-même pour l'odeur du pain qui dégage du four et puis on sait vraiment ce qu'il y a dedans et d'où il vient ! Aujourd'hui je vous propose de délicieuses baguettes aux graines avec une mie super moelleuse et une croûte délicieusement dorée et croustillante. Recette au thermomix.

### Pour trois baguettes

#### Ingrédients:

500g de farine multi-céréales Francine®

330g d'eau

10g de levure de boulanger fraîche

1c. 1/2 à café de sel

#### Préparation:

Mettez l'eau et la levure émiettée dans le bol du thermomix et programmez **2min/ 37°/ vitesse 2**. Pendant ce temps, huilez légèrement un grand saladier et réservez.

Ajoutez la farine et le sel, et mettez à pétrir **2min/ fonction épis**. Transvasez la pâte dans le saladier graissé. Couvrez d'un linge propre ou d'un film alimentaire et laissez la pâte doubler de volume, environ 1H30.

Sur un plan de travail légèrement fariné, séparez la pâte en trois morceaux de taille égale à l'aide d'un couteau. Aplatissez légèrement, roulez chaque morceau en forme de boudin, et réservez sur le plan de travail. Saupoudrez légèrement les pâtons de farine. Couvrez-les d'un linge propre ou d'un film alimentaire et laissez reposer durant 20min.

Aplatissez de nouveau légèrement chaque pâton et donnez-lui la forme d'un rectangle en prenant soin de préserver les bulles d'air qu'ils contiennent.

Roulez à nouveau les pâtons en forme de boudin. Pincez le bourrelet de chaque pâton avec les doigts pour les fermer. Allongez les pâtons en forme de baguette, en les faisant rouler d'avant en arrière en exerçant une légère pression à partir du milieu de la baguette vers ses extrémités.

Mettez les baguettes, soudure vers le bas, sur une feuille de papier cuisson, en remontant le papier entre chaque baguette pour créer des séparations. Cela permettra aux baguettes de conserver leur forme, et les empêchera de coller les unes aux autres en levant.

Couvrez les baguettes de film alimentaire ou d'un torchon humide, et laissez-les lever pendant 45min.

20min avant la fin de la levée, mettez deux plaques de cuisson dans la partie inférieure du four, une plaque au niveau le plus bas et l'autre juste au-dessus.

Préchauffez le four à 240°C.

Préparez environ 100g d'eau bouillante dans une tasse. A l'aide d'une lame très coupante, incisez les baguettes en dessinant trois entailles qui se chevauchent sur toute la longueur du pain.

Faites glisser les baguettes avec le papier cuisson sur la plaque de cuisson préchauffée du haut. Versez rapidement et prudemment l'eau bouillante sur la plaque de cuisson du bas pour créer de la vapeur.

Enfournez 15min de façon à ce que les baguettes soient bien dorées. Puis baissez la température du four à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 20 à 25min.

Laissez bien refroidir les baguettes avant de les déguster.