



PAIN AU BLÉ ANCIEN



Temps :



Nombre de couvert :

Ingédients :

-400g de farine de blé ancien bio T80
-25cl de lait végétal
-1 C à soupe de miel
-1 sachet de levure boulangère sèche instantanée
-1 C à café de sel
-30g de beurre fondu demi sel

-Moule à pain

Préparation :

-Dans un robot pâtissier ou un saladier, mélanger la levure, la farine et le sel.
-Mélanger le miel et le lait puis ajouter progressivement avec le reste de la préparation
-Prétrit pendant 10 min avant
-Ajouter le beurre.
-Pétrir de nouveau 10 min
-Laisser reposer la pâte dans un récipient huilé pendant 1 h 30 proche d'une source de chaleur.
-Travailler de nouveau la pate, puis l'aplatir, la roulé et la placer dans le moule préalablement huilé. Laisser poser 1h proche d'une source de chaleur.
-Préchauffer le four à 180°.
-Placer le moule dans le four avec le couvercle et laisser cuire pendant 45min.
-Retirer le couvercle et laisser cuire de nouveau 15min.
-Une fois le pain cuit, badigeonner de beurre afin de le rendre brillant.
-Laisser reposer 30 minutes avant de le découper. Autrement, vous risqueriez de stopper la cuisson à l'intérieur, et votre pain pourrait être pâteux.

Astuces ou notes personnelles :

Dans ce genre de recette, absolument chaque détail, chaque grammage est important pour réussir votre pain.



Votre photo ici