



# 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 pâte, puis l'aplatir, la rouler 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**