

FICHE RECETTE companion: lesdelicesdekarinette.fr

PAIN COMPLET ÉPEAUTRE / LIN

Faire son pain maison paraît toujours très compliqué et pourtant ! Rien de plus facile que de faire un bon pain complet maison .Riche en fibres et en micronutriments. ce pain « santé » est top pour tenir plusieurs heures sans avoir faim .

Pourquoi utiliser les farines complètes ? Les farines complètes vous permettent de faire le plein de fibres ,elles ont un indice glycémique bas. On connaît maintenant les vertus des fibres alimentaires sur notre santé : prévention des maladies cardiovasculaires et du diabète de type 2

LISTE DES INGRÉDIENTS

Pour le levain

- 30 g d'eau juste tiède (pas chaude !)
- 30 g de **arine blanche** T55, T45 ou T65
- 20g de levure fraîche de boulanger OU 10 g de levure de boulanger déshydratée

Pour le pain :

- 250g farine de blé BIO semi-complète T110
- 250 g de farine d'épeautre BIO intégrale **T150** (ou de farine de blé T150)
- 20 g de graines de lin BIO+ un peu pour le dessus.
- 8 g de sel (5 g pour une version peu salé)
- 300 ml d'eau tiède
- Un peu d'eau pour passer sur le pain avant de mettre les graines

ETAPE 1 : Préparer un levain : délayez la levure avec 30 g d'eau tiède rajouter 30 g de farine blanche mélangez jusqu'à l'obtention d'une pâte collante . **Couvrir avec du film alimentaire, laisser gonfler à température ambiante 15 min voire 30 min**

Il est aussi possible d'utiliser moitié moins de levure dans cette recette, dans ce cas laissez agir le levain 2 à 3h00 ... J'ai testé, il suffit d'être un peu plus patient et s'adapter à l'évolution de la pousse : le resultat final est meilleur je trouve . La pâte a le temps de lever tranquillement , les saveurs se développeront mieux.

Pendant que le levain pousse , peser tous vos ingrédients / dans un saladier mélanger les 2 farines avec le sel .

ETAPE 2 :PÉTRISSAGE DE LA PATE

Dans la cuve munie de la lame pétrir / concasser , verser l'eau tiède , le levain , le mélange farines/ sel /graines de lin ,**Programme PASTRY P1 / 2min 30 sec**

Laissez s'enclencher le programme d'étuve automatique qui suit : 40 min à 30 °c. **avec bouchon + un torchon sur le robot** .Au bip, retirer l'accessoire pétrir/concasser (récupérer la pâte restée collée à la lame), **débarrassez la pâte sur un plan de travail fariné : RDV plus bas à l'étape 3 » mise en forme »**

ETAPE 3 : Mise en Forme du pain

- Sur un plan de travail fariné , **pliez et repliez plusieurs fois la pâte sur elle-même** (donner des rabats) **jusqu'à sentir la pâte se durcir un peu** (on dit qu'on lui donne de la « force » elle devient un peu élastique) **puis formez un pain** : méthode de boulanger : aplatir le pâton avec la paume de la main, plier une première fois dans la largeur vers le centre .soudez
- Recommencez 1 fois, toujours dans le même sens, souder la pate et placez la soudure en dessous : le pain est formé
- **Déposez un morceau de papier cuisson sulfurisé** dans le fond d' un moule à cake , puis déposez le pain .
- **Recouvrez d'un linge propre** Laissez lever à nouveau **1 heure à 1h30** à température ambiante et à l'abri des courants d'air. Le pain doit être bien gonflé
- Avec un pinceau **appliquez de l'eau à la surface, parsemez quelques graines de lin**
- Optionnel :On peut faire des entailles à la surface à l'aide d'une lame bien tranchante.

DERNIÈRE ETAPE :CUISSON

- **PRECHAUFFEZ LE FOUR 200 °C : déposez un moule à tarte rempli d'eau bouillante, directement sur la sole du four pour produire de la vapeur d'eau pendant la cuisson.** C'est ce qui permettra d'obtenir **une belle croûte bien croustillante** .
- Enfournez à 200°C pendant 35 minutes (**surveillez la cuisson à partir de 30 min,comme toujours le temps de cuisson est à adapter selon la puissance de votre four**)

Astuce de boulanger : si vous aimez avoir une belle croûte tout autour , au bout des 30 ou 35 min de cuisson dans le moule à cake **démoulez le pain ,éteignez le four, puis remettez le pain dans le four encore 5 minutes.**

Faites refroidir votre pain sur une grille avant de le trancher.