

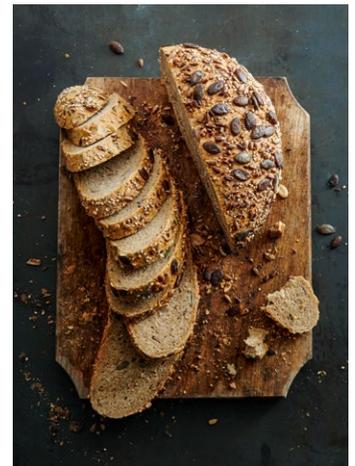
Pain de seigle aux graines

🕒 20 min + 2 h de trempage + 2¼ h de levage + 40 min au four 🌿 végétarien 🚫 sans lactose

Pour une cocotte avec couvercle

50 g de mélange de graines 1½ dl d'eau	Mettre les graines dans un bol, verser l'eau, faire tremper env. 2 h à couvert.
400 g de farine bise 100 g de farine de seigle complet égrugé 1¼ c. c. de sel ½ cube de levure (env. 20 g) 1,7 dl d'eau (170 g)	Mélanger dans un grand bol les farines et le sel. Émietter la levure, incorporer. Ajouter l'eau avec les graines et l'eau de trempage, mélanger, pétrir en pâte molle et lisse. Laisser la pâte doubler de volume env. 2 h à couvert à température ambiante.
2 c. s. de mélange de graines	Déposer la pâte sur le plan de travail légèrement fariné. L'aplatir un peu, façonner une boule, puis éventuellement un pain allongé (selon la forme de la cocotte). Découper du papier cuisson aux dimensions du pain. Badigeonner le pâton avec un peu d'eau et le passer dans les graines, déposer sur le papier cuisson, laisser lever encore env. 45 min à couvert. Glisser la cocotte avec son couvercle dans la moitié inférieure du four. Préchauffer le four à 240°C.
	Sortir la cocotte du four, déposer le pain avec le papier cuisson dans la cocotte brûlante, poser le couvercle.
	Cuisson: env. 30 minutes. Ôter le couvercle. Finition: env. 10 minutes. Retirer, laisser tiédir un peu, sortir le pain de la cocotte, laisser refroidir sur une grille.

100 g: 250 kcal, lip 4 g, glu 40 g, pro 11 g



La cocotte parfaite ---→

Pour cette recette, utilisez une cocotte ronde Ø 24 cm minimum. Une cocotte ovale d'au moins 21 x 27 cm convient aussi.

La cocotte peut être en fonte, en acier émaillé ou en verre réfractaire, à condition qu'elle soit munie d'un couvercle hermétique.

