



## Mon pain aux céréales

### Ingrédients :

- 500 g de farine aux céréales (ici c'est celle de Carrefour à moins de 1 €)
- 325 ml d'eau tiède
- 2 sachets de levure sèche de boulangerie (ici c'est la marque Carrefour)
- 1 cuillère à café 1/2 de sel

### Préparation :

Mettre dans le bol du pétrin la farine et le sel. Mélanger bien le tout.

Ajouter la levure délayée dans un peu d'eau tiède prélevée des 325 ml.

Mettre en route le pétrin à la vitesse 1. Ajouter l'eau tiède petit à petit jusqu'à la fin.

Pétrir à la vitesse 2 puis à la vitesse 3 et ce pendant 10 mn. La pâte se détache du bol. La pâte reste un peu collante.

Fariner le plan de travail ainsi que les mains et former une boule. La pâte est très malléable et ne colle presque plus.

Mettre dans un saladier et placer près d'une source de chaleur, je l'ai placé près du radiateur. Recouvrir d'un torchon et laisser doubler de volume. Cela a pris 1 heure.

Reprendre la pâte et la dégazer. Mettre en forme. Soit vous al roulez et vous formez une boule. Ici, j'ai préféré la former à "l'arabe". Pour avoir le moins de mie possible, je l'ai aplati au rouleau.

Faire des entailles profondes à l'aide d'un couteau tranchant. Laisser monter encore 45 mn recouvert d'un torchon afin que la pain atteigne la taille désirée.

Une fois la pain prêt, vaporisez de l'eau sur le dessus du pain et recouvrir de graines. Ici ce sont des graines de pavot et des graines de sésame. Je raffole du pavot hummmm ...

Mettre au four à Th 8. Ne pas oublier de mettre une coupelle d'eau pour le coup de buée. Cela aide à avoir une belle croûte sur le dessus du pain.

Sortir quand celui-ci est bien doré, pour savoir s'il est cuit, tapez le dessous du pain, si celui-ci sonne creux c'est qu'il est cuit ! Bon appétit !