

PAIN IRLANDAIS - LAZY LOAF - BLE, 5 CEREALES, SOJA, ALGUES & SESAME

Pour 1 très gros pain

Préparation : 10 min

Cuisson : 40-45 min



200 g de farine de blé (complète)

200 g de farine 5 céréales et 3 graines

100 g de farine de soja

1 cuillère à soupe de sucre roux (ou 1 cuillère à soupe de mélasse à diluer dans une partie de l'eau tiède)

1 cuillère à café de sel

2 cuillères à café de bicarbonate de sodium

4 cuillères à soupe du mélange d'algues "Salade du Pêcheur"

5 cuillères à soupe de sésame doré

50 cl de lait fermenté (lait ribot)

environ 200 ml d'eau

flocons de céréales ou graines (courge, tournesol ...) pour le décor

- 1 Préchauffer le four à 180°C.
- 2 Beurrer ou huiler légèrement ou garnir d'un papier sulfurisé un grand moule à cake.
- 3 Mélanger les ingrédients secs en eux dans un grand bol puis ajouter le lait fermenté et bien mélanger. Ajouter l'eau jusqu'à obtenir une bouillie assez épaisse.
- 4 Verser dans le moule préparé et saupoudrer des graines et/ou flocons de céréales.
- 5 Faire cuire 45 min : le pain doit sonner creux quand il est cuit.
- 6 Sortir du four laisser refroidir 5 min dans le moule puis le démouler sur une grille et laisser refroidir complètement avant de le déguster tel que ou grillé ...