

Pavé rustique au lin brun

Temps de préparation : 45 min
Temps de cuisson : 20 à 25 min

Ingrédients

- 310 g d'eau
- 1 sachet de levure Gourmandises® Pains
- 500 g de farine semi complète bio Type 110 (Auchan Bio)
- 50 g de graines de lin brun

Version Cook'in®:

Tempérer l'eau et la levure 30 sec/40°C/vit 2.

Incorporer la farine et le lin, mélanger 15 sec/vit 4.

Pétrir 2 min/pétrin.

Version classique:

Mélanger la farine et la levure. Ajouter l'eau et mélanger au racloir, ajouter le lin brun.

Pétrir au moins 5 min sur le plan de travail fariné. Bouler.

*Transvaser dans un cul de poule, filmer. Laisser doubler de volume (environ 20 min).

Préchauffer le four à 250°C.

Rabattre la pâte sur le tapis Roul'pat fariné. Dégazer.

Aplatir avec la paume des mains. Plier au 2/3, souder. Plier le 2ème tiers. Souder. Plier en 2 et souder.

Faire rouler rapidement sous les paumes de main et partager en coupant 4 pâtons égaux de la longueur des empreintes avec le racloir coupe pâte.

Placer dans les empreintes en les aplatissant légèrement. Scarifier les 4 pavés latéralement sur les 4 faces, avec l'incisette avant la 2ème pousse de 20 min. Couvrir d'un torchon et d'une toile Silpain®.

Avant d'enfourner, vaporiser généreusement d'eau et saupoudrer de farine T110.

Enfourner 20 min. (dans mon demi-four bas Samsung à 250°C)

Afin de garder une farine intacte ne plus vaporiser une fois au four.

Empreintes Silform® Pains rectangulaires SF2288

Recette pour votre
Cook'in



Accessoire(s)	Ingrédient(s)				TURBO/PETRIN
	Levure, eau	30 sec	40°C	2	
	Farine T110, graines de lin brun	15 sec		4	
		2 min			

Ma touche perso :

Placer verticalement à la sortie du four. (pour le croustillant)

Pour la levure [ici](#) : code BEA05248