

Pain Complet

à la farine de froment T150



Recette

1. Au batteur, de préférence avec le crochet, mélanger la farine et l'eau. Laisser reposer environ 30 minutes à température ambiante.
2. Rajouter au mélange le sel, la levure et pétrir en petite vitesse 6 min et en vitesse plus rapide 3 minutes.
3. Laisser reposer une heure, dégazer puis laisser reposer encore une heure.
4. Bien dégazer votre pâte puis former une boule. La mettre sur un papier cuisson et sur votre plaque de four.
5. Laisser reposer une heure.
6. Préchauffer votre four à 220°, faire quelques incisions sur le pain, puis enfourner environ 40 minutes.

Et voilà, c'est prêt.

Le Moulin
des Gourmands

Ingrédients



250g de farine de
Froment T150



180g d'eau à 20° env.



4g de levure de
boulangers



5g de sel